

ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 48 เดือนกันยายน - เดือนตุลาคม 2562

www.artculture4health.com



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR1



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR2



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR3



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR4



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR5



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR6



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR7



ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR8



จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน วิ่งสู่ชีวิตใหม่ RUN FOR NEW LIFE STORY

4 เรียบลิตี วิ่งสู่ชีวิตใหม่ สทอริ์
RunForNewLifeStory

14 อยากเป็น "นักวิ่ง" แต่ไม่มีประสบการณ์
จะต้องเริ่มต้นอย่างไร ?

18 "สามัคคีโพล์คอง" ถนนริบ่าบิก
สร้างชีวิตใหม่ให้เยาวชนผู้หลงเดินทางมิด

6 จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน
ตามติดชีวิตบุคคลต้นแบบ วิ่งสู่ชีวิตใหม่ Story

15 จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน ?
คุณเลือกอะไร ?

21 ศิลปะสร้างสุข
วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน





เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข



นายดนัย หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

สวัสดิ์ศรีภาคีเครือข่ายการทำงานและผู้ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ผ่านมามีแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้เน้นการทำงานที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยมทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของภาคีสุขภาพะ สังคมสุขภาพะ นำไปสู่การสร้างนโยบายกลไกความเข้มแข็งขีดความสามารถสมรรถภาพในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ และสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ล่าสุดเพื่อให้คนในสังคมมีสุขภาพะทั้งกายและใจดีขึ้น เราจึงได้เปิดตัวโครงการใหม่เพื่อการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว เรื่องสุขภาพะ และ กิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นอีก 1 โครงการร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย, โครงการบิงส์, บริษัท เอ็น จีจี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด, บริษัท สิริมาร์เก็ตติ้งจำกัด, นิตยสารไทยจ็อกกิ้ง, แฟนเพจ ThaiRun ฮับความสุขนักวิ่ง ภายใต้แนวความคิด “วิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ : run for new life Story” ขึ้น

ซึ่งในโครงการนี้ได้มีการเปิดรับ 8 บุคคลต้นแบบเข้าโครงการโดยใช้การวิ่งเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และ 8 นักผลิตสื่อมืออาชีฟ ที่เป็นเยาวชนและบุคคลทั่วไปมาถ่ายคลิปลตามติดชีวิตนักวิ่งแบบเรียลลิตี้ แล้วนำมาเผยแพร่ต่อเพื่อสร้างแรงบันดาลใจผ่านบุคคลต้นแบบในการวิ่งต่อเนื่องยาวนานกว่า 3 เดือน (เดือนกันยายน - เดือนพฤศจิกายน 2562) โดยจะมีการนำเสนอให้เห็นถึงการจัดการปัญหา และความพยายามของ 8 คนต้นแบบ ในการลุกขึ้นมาออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง จุดเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความท้อแท้ ให้มีแรงกาย แรงใจ ตามมาด้วยผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นต้นแบบต่อการลุกขึ้นมาเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เป็นแนวทางกับคนอื่นๆ ต่อไปด้วย ซึ่งเนื้อหาสาระและรูปแบบออกมากำหนดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญในโครงการมีนักวิ่งมืออาชีฟ อาทิ คุณทองศักดิ์ สุขทรัพย์, ครูติน สถาวร จันทรผ่องศรี มาเป็น Head Coach โค้ชเดี่ยว ปฏิภาณ เพชรศรีชา, โค้ชเป่า อุ่มยศ กิจอุดม นักกีฬาทีมชาติ, โค้ชน้อย สมศักดิ์ วัชรภาพ จากจีทีเอสโซนสอง และ

โค้ชเปิง สาธิต ณะทักษ์ ผู้ที่มีประสบการณ์การวิ่งมานานให้คำปรึกษาในการวิ่ง และดูแลตัวเองเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการวิ่ง จากนั้นเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่คนที่วิ่งได้ วิ่งเป็น และมีสุขภาพะที่ดีในอนาคต โดยสามารถติดตามข้อมูล และเรื่องราวทั้งหมดนี้ได้ที่ Fanpage : NewLifeStory @RunfornewlifeStories, Fanpage: pingsproject, Fanpage: Thai Jogging Magazine, Youtube: วิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLife Story และ WebSite: www.artculture4health.com/runfornewlifestory ครับ

นอกจากโครงการนี้แล้ว ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจอีกหลากหลาย อาทิ โครงการสามัคคีโพล์ของ ดนตรีบำบัดสร้างชีวิตใหม่ให้เยาวชนผู้หลงใหลทางผิด ที่นำเอาเสียงเพลง และดนตรี ไปสอนให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ (5 ศูนย์ฝึก และ 1 โรงเรียน) ซึ่งเป็นการฟื้นฟูจิตใจสร้างสุขภาพะ ด้วยดนตรีเป็นสื่อกลาง เป็นการช่วยลดพฤติกรรมที่รุนแรง เสริมสร้างความมั่นใจในการเล่นดนตรีโพล์ของ และเมื่อพ้นโทษไปแล้ว เขาจะสามารถความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพและเป็นแรงผลักดันในการใช้ชีวิตในสังคมต่อไป

โดยทั้งหมดนี้สามารถติดตามได้ในฉบับครบ และขอให้มีความสุขกับเรื่องราวที่เรานำมาฝากกันนะครับ...

content

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	4
เรียลลิตี้ วังสู่วิถีใหม่ สตอรี่ Run For New Life Story เปิดโอกาสให้คนมีปัญหาด้านสุขภาพออกมาวิ่ง เพื่อเปลี่ยนตัวเอง	
ส่งต่อความสุข	6
จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน ตามติดชีวิตบุคคลต้นแบบ วังสู่วิถีใหม่ Story	
สื่อศิลปะสร้างสุข	14
อยากเป็น 'นักวิ่ง' แต่ไม่มีประสบการณ์ จะต้องเริ่มต้นอย่างไร?	
บอกกล่าวเล่าสุข	15
จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน คุณเลือกอะไร ? แต่วังสู่วิถีใหม่ Story เลือกแล้ว...	
เก็บสุขมาเล่า	18
“สามัคคีโฟล์คซอง” ดนตรีบำบัด สร้างชีวิตใหม่ให้เยาวชนผู้หลงเดินทางผิด	
เก็บตกมาฝาก	21
ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
ไขปัญหาประลองปัญญา	23
ท้าสมองประลองปัญญากับ Hoshi Sudoku	



ใบสมัครสมาชิกจุดสารศิลปะสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชื่อหน่วยงานของท่าน.....

เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....อีเมล.....

ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับไปที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/118 ชั้น 34

อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 หรือ โทร. 02-298-0988

เรื่องเด่นประจำฉบับ | เรื่อง : ปากกาแก้ว



เรียลลิตี้ **วิ่งสู่ชีวิตใหม่** RUN FOR NEW LIFE STORY

เปิดโอกาสให้คนมีปัญหาด้านสุขภาพออกมาวิ่งเพื่อเปลี่ยนตัวเอง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. โครงการบิงส์ นิตยสารไทยจ็อกกิ้ง แพนเพจ ThaiRun อับความสุนักริ่ง จัดทำโครงการภายใต้แนวคิด “โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory” โดยมี 8 คนต้นแบบร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสื่อสาร และมีทีมผลิตสื่อสารคดี 8 ทีมตามติดชีวิตนักวิ่งมานำเสนออย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 เดือน

โดยนายดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) บอกว่า โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory เป็นการผลิตสื่อเรียลลิตี้ ทางช่องทางออนไลน์ ในลักษณะแบบสารคดีตามติดชีวิต 8 บุคคลต้นแบบที่ผ่านการคัดเลือกจากบุคคลที่สนใจสมัครเข้ามามากกว่า 70 คน โดยทั้ง 8 คนนี้ล้วนเป็นบุคคลที่มีน้ำหนักเกินเสี่ยงต่อการมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ผู้พิการ ออฟฟิศซินโดรม หรือผู้ที่มีความฝันอยากประสบความสำเร็จในชีวิตแต่ยังไม่ได้ลงมือทำและไม่เคยเข้าสู่งานวิ่งใดๆ มาก่อน แต่มีฝันที่อยากจะเปลี่ยนตัวเองให้มีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งทั้ง 8 คนนี้จะได้รับการดูแลสุขภาพจากทีมแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยทีมโค้ชที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำ สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมาออกแบบระบบการดูแลสุขภาพพร้อมคำแนะนำที่เหมาะสมประกอบติดทุกขั้นตอนในการนำไปปฏิบัติระหว่างการแข่งขันและพัฒนาด้านการวิ่งเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวเรื่องสุขภาพและกิจกรรมทางกาย ควบคู่ไปกับการถ่ายทำสารคดี

ดนัย หวังบุญชัย



ผ.รพ.กীরติ เจริญกุลวานิช

ซึ่ง ศ.นพ.กীরติ เจริญกุลวานิช รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า สำหรับความร่วมมือในครั้งนี้คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้มีการตรวจสุขภาพ อาทิ การวัดค่าระดับหัวใจ ตับ ไต ความดัน เบาหวาน ปัสสาวะ หรือทุกอย่าง อย่างในระบบของร่างกายของทั้ง 8 บุคคลต้นแบบ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังให้ความรู้ช่วยเหลือดูแลในเรื่องสุขภาพ การโภชนาการ การเตรียมตัว การพักผ่อน การดูแลตนเองเพื่อนำไปสู่ชีวิตใหม่ที่ดีในทุกย่างก้าวของการวิ่งอย่างถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ให้ทั้ง 8 บุคคลต้นแบบ และผู้ชมที่สนใจเรียนรู้การวิ่งได้อย่างถูกวิธี เพราะการมีสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ จึงไม่อยากให้มองข้ามเรื่องของการตรวจเช็คความพร้อมของร่างกาย หรือสังเกตสัญญาณเตือนภัยที่ผิดปกติของร่างกาย อย่างการขาเจ็บปวด อ่อนแรง มึนงง แน่นหน้าอก หรือมีอาการอะไรที่ผิดปกติไปจากการใช้ชีวิตปกติบ้าง? เพื่อจะได้ประเมินในขั้นต่อไปว่าพร้อมที่จะได้รับการฝึกระดับไหน? เพราะภาวะความพร้อมของร่างกายของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน สำหรับใครที่ไม่มั่นใจว่าร่างกายเตือนภัยอะไรออกมาบ้าง สามารถติดตามเรียลลิตี้นี้ได้ เพราะจะมีผู้เชี่ยวชาญออกมาให้ความรู้และบอกข้อมูลดีๆ ออกมาอย่างต่อเนื่อง



ทงศักดิ์ สุภาพรพิย

ด้านนายทงศักดิ์ สุภาพรพิย รองประธานสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย บอกว่า จากข้อมูลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี 2561 ที่ผ่านมา ระบุว่า ประเทศไทยมีการจัดกิจกรรมการวิ่ง และจำนวนนักวิ่งเพิ่มมากขึ้นอย่างก้าวกระโดดเมื่อเทียบกับปี 2545 ที่มีจำนวนนักวิ่ง 5.8 ล้านคน โดยในปี 2561 จำนวนนักวิ่งเพิ่มสูงขึ้นเป็น 15 ล้านคน และมีกิจกรรมงานวิ่งจาก 200 งาน เพิ่มขึ้นกว่า 1,000 งานต่อปี หรือสัปดาห์ละ 20-30 งาน แต่จากจำนวนตัวเลขดังกล่าวกลับมีผู้ที่วิ่งเป็นประจำเพียง 10% ของนักวิ่งทั้งหมดเท่านั้น สอดคล้องกับรายงานของ WHO ที่ประมาณการว่าประชากรกว่า 25% ของโลกไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอและในประเทศไทยมีข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ชั่วโมงละ 37 คน สาเหตุจากพฤติกรรมที่เนือยนิ่ง ดังนั้นการนำบุคคลเหล่านี้มาเปลี่ยนชีวิตเราจึงมีที่มได้โดย ครูติน สถาวร จันท์ม่องศรี มาเป็น Head Coach และโค้ชเดี่ยว ปฏิภากร เพชรศรีชา, โค้ชเป่า อัมยศ กิจจอุดม ซึ่งเป็นนักกีฬาทีมชาติ โค้ชน้อย สมศักดิ์ วัโรภาส จากจีทีเอสโซนสอง และโค้ชเป็ง สาธิก ธนะทัษย์ ที่มีประสบการณ์การวิ่งมานาน มาเป็นโค้ชผู้ฝึกสอนที่จะคอยดูแลและกำหนดเรื่องการออกกำลังกายตลอดทั้ง 10 สัปดาห์ เพื่อเป้าหมายที่จะนำบุคคลต้นแบบและคนที่ติดตามดูเรียลลิตี้นี้ให้ไปถึงเส้นชัยของการมีสุขภาพที่ดีขึ้นพร้อมๆ กัน



โดยตลอดระยะเวลา 3 เดือนนี้สามารถตามติด ตามเชียร์ ตามแซร์เรื่องราวในแต่ละตอนของ 8 บุคคลต้นแบบได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งบุคคลต้นแบบคนใดเป็นที่นิยมเป็นขวัญใจมียอดการติดตามสูงสุดอย่างต่อเนื่องจะมีรางวัลพิเศษมอบให้ ส่วนในทีมผู้ผลิตซึ่งเป็นเยาวชนคนรุ่นใหม่ทีผลิตเรียลลิตี้ออกมาได้น่าสนใจ มีความโดดเด่นที่สุดจะได้รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปครองอีกด้วย ผู้ที่สนใจสามารถมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมผ่านทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ และยูทูปชานแนล “วิ่งสู่ชีวิตใหม่มาตอร์ RunForNewLifeStory” โดยจะเริ่มออกอากาศให้ชมกันอย่างต่อเนื่องได้ตั้งแต่เดือนกันยายน - เดือนพฤศจิกายนนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ @Runfornewlifestories มาเริ่มต้นและเปลี่ยนตัวเองด้วย “การวิ่ง” เพื่อพาตัวเองไปสู่การเป็น “นักวิ่งหน้าใหม่” ที่มีความพร้อมในทุกๆ ด้าน ...เราพร้อมจะเป็นแรงผลักดันนั้น “ให้คุณ...” วิ่งสู่ชีวิตใหม่มาตอร์ RunForNewLifeStory



จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน

ตามกติกีวิตบุคคลต้นแบบ วิ่งสู่ชีวิตใหม่ STORY



“วิ่ง” ไม่ว่าจะใครก็วิ่งได้ จะป่วย จะพิการ จะเป็นโรคประจำตัว จะมีปัญหาสุขภาพที่หลากหลายก็ทำได้ อย่าง 8 คนต้นแบบในโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory ก็เช่นกันที่เขาล้วนเป็นบุคคลที่มีน้ำหนักเกินเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพ ผู้พิการ ออฟฟิศซินโดรม หรือผู้ที่มีความฝันอยากจะประสบความสำเร็จในชีวิตแต่ยังไม่ได้ลงมือทำและไม่เคยเข้าสู่งานวิ่งใดๆ มาก่อน แต่มีฝันที่อยากจะเปลี่ยนตัวเองให้มีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ..เขาทั้ง 8 คนนี้เป็นใคร มาจากไหน? ทำไมเขาถึงเข้าร่วมโครงการนี้ได้?

"อยากแข็งแรง"
เพื่อจะได้สนุกกับทุกคนที่
"เรารักและรักเรา"
ไม่เฉพาะๆ

THR1

 นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล (หนุ่ย)
อายุ 42 ปี สูง 175 ซม. น้ำหนัก 138 กก.
เป็นโรคความดันโลหิตสูง

นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล ทำงานอยู่ในวงการวิ่งมาเป็นสิบปี แต่ไม่เคยวิ่งปล่อยให้ร่างกายแบกรับน้ำหนักถึง 138 กิโลกรัม คนอ้วน คนน้ำหนักเกิน คนร่างใหญ่ คนระบบเผาผลาญผิดปกติ แม้กระทั่งตัวเองยังไม่แน่ใจเลยว่า “ผมคือคนไหน?”

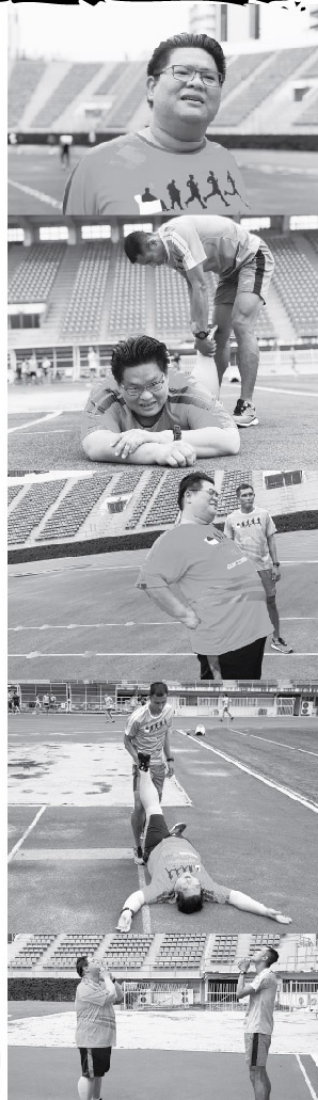
“ที่ผ่านมา “ความอ้วน” คือส่วนหนึ่งในชีวิตผมในสายตาคนอื่นเขามักมองผมเป็นเด็กที่กินอะไรก็อร่อยไปเสียหมด การกินของผมคือความเป็นโปรเฟสชันนอลที่ใครเห็นก็ว่าใครเห็นก็ชื่นใจ ส่วนตัวผมก็ตื่นเกิดความพอกพองใจกับความรู้สึกนี้เสียด้วย จนในที่สุดก็เบรกไว้ไม่ไหว จากอ้วนน้อยน่ารักกลายเป็นอ้วนใหญ่และใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ” หนุ่ย เล่า

ครอบครัวผมมีแม่และเตี้ยเป็นผู้รักในการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกายมาก ทั้ง 2 ท่านได้สรรหาสารพัดวิธี สารพัดกิจกรรมที่จะทำให้ผมผอมหรือไม่อ้วนไปกว่านี้ มีตั้งแต่ออกกำลังกาย คุมอาหาร จนไปถึง หาหมอ กินยา นวด ฝังเข็ม เอาไฟช็อต ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง แต่ก็พยายามกันไป...

“มีหลายครั้งที่เคยขอให้ผมลงแข่งวิ่งในรุ่นเยาวชน ผมก็ลงให้นะ แต่บอกได้เลยว่า มัน เป็น 5 กิโลเมตร 10 กิโลเมตรที่แสนทรมาณทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ผมก็กล้าร่างตัวเอง เดินไปวิ่งไปจนถึงเส้นชัยทุกครั้ง ให้สมใจเตี้ย!!”

“ครั้งที่ประทับใจที่สุดๆ แต่เหนื่อยสุดๆ คือ รายการวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ ที่สะพานพระราม 9 ปี 2529 งานวิ่งยิ่งใหญ่ ที่หลังจากครั้งนั้นมาผมก็ยังไม่เคยเห็นรายการวิ่งรายการไหนที่ยิ่งใหญ่เท่าครั้งนั้นอีกเลยในชีวิต เชื่อไหม?... ตลอดเวลาที่ผมวิ่ง กว่าจะถึงเส้นชัยแม่ทั้งลากทั้งดัน ในขณะที่พี่ๆ และเตี้ยวิ่งนำหน้ากันไปหมดแล้ว หัวใจผมเต้นในจังหวะที่ร้องขอชีวิตตลอดทาง เป็น 10 กิโลเมตรที่สุดจะประทับใจและสุดจะทรมาณสังขาร ในรายการเดียวเดียวกัน แต่จากวันนั้นผมก็ไม่เคยร่วมลงงานวิ่งงานไหนอีกเลย มีแค่ไปเชียร์ ไปรอไปจ่ายรูปให้เตี้ยข้างสนามเท่านั้น

โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory : จะปล่อย หรือจะเปลี่ยน ผมได้รับ



คัดเลือกเป็น 1 ใน 8 คนต้นแบบ ผมไม่เคยอึดอัดหรือสูญเสียความมั่นใจในตัวเองจากความอ้วน จนกระทั่งอายุผมเกิน 40 ปี และน้ำหนักเกิน 130 กิโลกรัม ร่างกายเปลี่ยนแปลงแบบเห็นได้ชัด เหนื่อยง่าย นอนเท่าไรก็ไม่อิ่มในบางครั้ง ต้องปรับปริมาณอาหาร ความดันเพิ่มขึ้น เครียดง่าย ความคิดสร้างสรรค์ไม่พุ่งพล่านเหมือนก่อน ผมเลยมาเปลี่ยนกับโครงการนี้ เพราะถ้าไม่เปลี่ยน ผมไม่รู้ว่าจะไหวไปอีกกี่ปี จะดูแลครอบครัว คนที่เรารัก และสมาชิกในทีมงานที่ร่วมแรงทำงานกันมาไปได้อีกนานแค่ไหน ผมต้องเอาชนะใจตัวเองให้ได้ในครั้งนี้ คุณคิดว่าผมจะไหวไหม? ที่จะเปลี่ยนชีวิต ผมจะแบกร่าง 138 กิโลกรัมเข้าเส้นชัยได้ไหม? มาติดตามผมนะครับ #THR1

“อยากจะทำออกกำลังกาย
เพื่อมีรูปร่าง
ให้เหมาะกับครอบครัว
และคนในหมู่บ้าน”

เปลี่ยน
#THR2

วิ่งสู่อชีวิตใหม่

นางรินกรณ์ ยาวุฒิ (หล้า)
อายุ 39 ปี สูง 157 ซม. น้ำหนัก 72 กก.
มีภาวะ: น้ำหนักเกิน

THR2



นางรินกรณ์ ยาวุฒิ นอกจากจะทำอาชีพค้าขายแล้ว ยังเป็นแม่หลวง (ภรรยาของพ่อหลวงกิตติพงษ์ ยาวุฒิ ผู้ใหญ่บ้าน) ที่บ้านยาง ตำบลแม่งอน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ทำหน้าที่เป็นคนดูแลลูกบ้าน แต่ไม่เคยออกกำลังกายหากต้องไปบอกให้คนอื่นไปออกกำลังกาย ใครจะเชื่อ ใครจะทำตาม...

“ทุกวันต้องขายน้ำปั่น ปกติติดหวาน ติดน้ำแดงต้องกินทุกวันวันละหลายๆ แก้ว เวลาคนมาซื้อน้ำปั่น ต้องชิมตลอด มีเหลือติดแก้วก็เสียดาย ความเสียดายนี้แหละทำให้เราอ้วน” หล้า เล่า

“เราเป็นเหมือนต้นแบบให้กับคนในชุมชน เป็นแม่หลวงของหมู่บ้านถ้าเราไม่ทำให้เป็นตัวอย่างแล้วลูกบ้านเราจะมีความสุขได้อย่างไร?”

“อีกทั้งในบ้านก็ยังเป็นแม่ เป็นตัวอย่างให้กับลูกชายอีก 4 คน ไปบอกให้ลูกดูแลตัวเอง ถ้าเราไม่ทำเป็นตัวอย่างให้เห็นคงสอนลูกไม่ได้...”

อยากออกกำลังกาย อยากออกกำลังกาย เพื่อเป็นแบบอย่างเป็นอย่างดีให้กับครอบครัว ในฐานะของแม่หลวง เราก็อยากทำให้เป็นตัวอย่างให้กับลูกบ้าน พอเราเริ่มต้นก็จะเป็นการจุดประกายทำให้ทุกคนหันกลับมาให้ความสนใจกับการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพตัวเองได้...

โครงการวิ่งสู่อชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory : จะปล่อยหรือจะเปลี่ยนเป็นโครงการที่ดีที่มีทั้งคำแนะนำ มีทั้งโค้ชคอยดูแลและให้คำปรึกษาในการวิ่งที่ถูกต้อง เพราะที่ผ่านมามีความเข้าใจของเราริ่งก็คือวิ่งแต่ไม่เคยรู้เลยว่าท่าทางที่เราทำในการออกวิ่งแต่ละครั้งนั้น “ผิด” ซึ่งนั่นจะทำให้เราเกิดอาการบาดเจ็บและเกิดอันตรายระหว่างการวิ่งได้นี่แหละน่าจะเป็นจุดเริ่มต้นเปลี่ยนในครั้งนี้....

แต่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไหม? สำเร็จหรือไม่? ติดตาม #THR2 (หล้า) ได้ที่ RunForNewLife Story วิ่งสู่อชีวิตใหม่สตอรี่

วิ่งสู่อชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE STORY





THR3

นางสาววฤติ พันธนิคม (ออย)
อายุ 34 ปี สูง 167 ซม. หนัก 62.5 กก.
พิกัดโรงเรียนเกษมชนวนชน, ถูกตัดปอด 1 ข้าง

ออยเป็นโรคมะเร็งกระดูกลามขั้นปอด, ไวรัสตับอักเสบบี, นิ้วในถุงน้ำดี, ปัจจุบันใส่ขาเทียมข้างซ้าย, ตัดปอดออก 1 ข้าง

นางสาววฤติ พันธนิคม : จุดเริ่มต้นที่ทำให้ออยเริ่มหันมาเดิน-วิ่ง คือการอยากลดความอ้วน ซึ่งแรกๆ ออยลดความอ้วนด้วยการกินอาหารคลีน น้ำหนักลดไป 12 กิโลกรัม จาก 70 กิโลกรัม เหลือ 58 กิโลกรัม แต่หน้าเหี่ยว หุ่นไม่กระชับปัญหาคือหาวิธีออกกำลังกายไม่ได้เนื่องจากออยพิการจากการป่วยเป็นมะเร็งกระดูก ตอนอายุ 14 ปี หมอบอกว่า มะเร็งลามไปถึงปอด พบก้อนเนื้อที่ปอด 3 ก้อน จึงต้องตัดขาทั้งพื้นที่ ที่เหลือต้องให้ยาเคมี การให้ยาเคมีแต่ละครั้งนั้นผ่านไปอย่างทรมาณมากแต่สุดท้ายก้อนเนื้อที่ปอดยุบไปเพียงก้อนเดียว ร่างกายเริ่มรับยาเคมีต่อไม่ไหว หมอจึงเสนอให้ตัดปอด “ตัดก็ตัดคะหมอม” จนทำให้เสียปอดไป 1 ข้าง

หมอดัดปอดไปแล้วขนาดเท่ากับเนื้อหมู 3 ขีด แต่ก็ยังคงต้องให้ยาเคมีต่อ แต่ไม่ครบคอร์สต้องหยุดให้เพราะมีเลือดออกนัยนตา ถ้าให้ยาต่อหมอบอกตาจะบอดจึงกลับมาฟื้นฟูตัวเองที่บ้านจุดเปลี่ยน เมื่อเพื่อนชวนออกไปเดิน ซึ่งในตอนนั้นก็เกิดคำถามว่าเดินมันจะช่วยให้แข็งแรงจริงหรือ? แต่สุดท้ายออยก็ลงเดิน

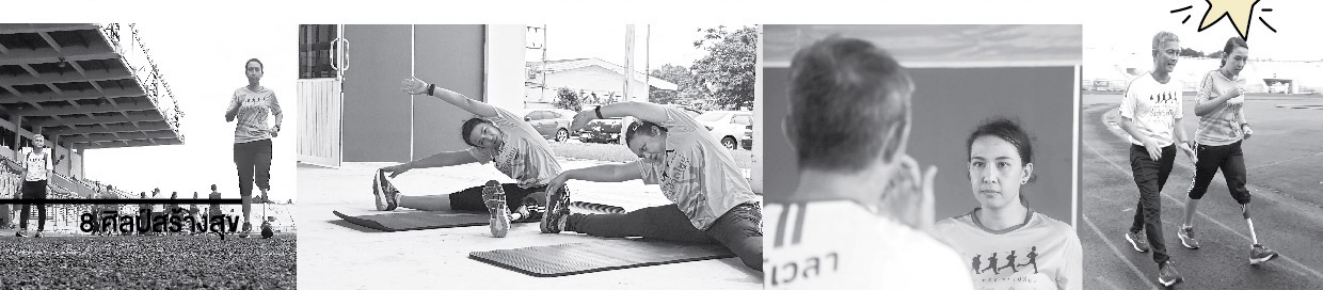
โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLifeStory :
“จะปล่อย หรือจะเปลี่ยน” คำนี้เป็นแรงบันดาลใจมากๆ ที่ทำให้สนใจเข้าโครงการนี้ ตอนแรกได้อ่านข้อกำหนดของคนที่จะเข้าร่วมก็รู้ว่าตัวเองคงหมดสิทธิ์ เพราะเคยไปร่วมในงานวิ่งงานอื่นมาก่อน แต่ไม่ได้ไปวิ่งนะ “ออยเดิน” เพราะออยใส่ขาเทียม จากการตัดขาซ้าย

เหนือเข้าไม่สามารถวิ่งได้ การเป็นผู้พิการไม่เคยคิดว่าตัวเองจะเดินได้ไกลมากกว่า 500 เมตร แต่เพราะการฝึกฝน หัดเดินเรื่อยๆ แต่ก็บอกกับตัวเองว่า “ถ้าต้องการมีสุขภาพดี อยากแข็งแรง อยากเดินได้ไกลขึ้นกว่าเดิม ไกลกว่าที่ตัวเองเคยเดินไว้” ช่วงแรกๆ ที่เดินคือเจ็บมาก เดินได้แค่ 100 เมตรก็เริ่มไม่ไหวผ่านไปสักพักก็เริ่มดีขึ้น

“หลังจากได้ขาใหม่ ต้องหัดเดินใหม่ทั้งหมดเพราะตอนแรกที่ได้ขามาเดินแล้วหกล้มจึงทำให้ค่อนข้างกลัวที่จะเดิน เมื่อได้เข้าร่วมโครงการมีคำแนะนำของโค้ชทำให้เดินได้นานขึ้น จนปัจจุบันเดินได้ถึง 5 กิโลเมตรโดยไม่มีอาการเจ็บใดๆ” ออย เล่า

“ถ้าเรามีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น สะโพกที่แข็งแรงขึ้นจะสามารถทำให้วิ่งได้” เป็นคำพูดของคุณหมอบอกมาทำให้ออยรู้สึกโชคดีที่ได้เข้าโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ run for new life Story ได้ฝึก ได้รับคำแนะนำที่จะทำให้ตัวเองสามารถวิ่งได้เพราะการวิ่งคือสิ่งที่ออยใฝ่ฝันมาตลอดระยะเวลา 20 ปี

เป้าหมายต่อไปของออยคือ 'วิ่งมาราธอน 10 กิโลเมตร โดยไม่โดน CUT OFF' อยากก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง ก้าวข้ามความเป็นคนพิการตามเวลาที่กำหนด โดยไม่โกงตัวเอง ไม่โกงระยะทาง ไม่โกงเวลา และสุขภาพต้องดีขึ้น เพื่อพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ มีความสุขกับการที่ได้เดิน-วิ่ง และเป็นแรงบันดาลใจให้กับใครหลายคน นี่แหละน่าจะเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนของออย... แต่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จหรือไม่? ติดตาม #THR3 (ออย) ได้ที่ Run For New Life Story วิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่





“ผมอยากมีโอกาสได้วิ่งใหม่
 แผลงชีวิต ได้เรียนรู้การวิ่ง
 การออกกำลังกายที่ถูกวิธี
 เพื่อมาสร้างแรงมรดกดีๆให้
 คนในครอบครัว”

THR4 นายไพบูลย์ พดุกษ์พนาเวศ (ท็อป)

อายุ 41 ปี สูง 170 ซม. หนัก 108 กก
 โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน

ท็อป “เป็นนายกเทศมนตรีตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในการทำงานที่ผ่านมามีโอกาสได้จัดกิจกรรมวิ่ง การกุศลเพื่อหารายได้ให้กับโรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมาจึงเกิดแรงบันดาลใจว่า ...เราจัดงานให้คนวิ่งได้แล้ว แล้วเราล่ะ!! วิ่งได้หรือเปล่า???

เรามีสวนสาธารณะที่ดีที่สุดในตัวแล้วเราเคยไปวิ่งไหม?”
 เราอ้วนขนาดนี้ ...เราจะวิ่งได้หรือ???

ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นคำถามที่อยู่ในใจมาตลอด จนไม่กล้าวิ่ง ...และแล้ววันหนึ่งได้มีโอกาสมาร่วมงานไนท์รัน (Night Run) ที่จังหวัด เชียงราย ลูกสาวคนเล็กอายุ 8 ปีบอกว่า...

“ป้า น้องแพรวจะวิ่ง 6 กิโลเมตร”
 “ทั้งที่ไม่มีรองเท้า ไม่มีชุด แต่ลูกก็ชวนผมวิ่ง”

จุดเริ่มต้นตัดสินใจไปเดินเล่นๆ ตลอดระยะทาง 6 กิโลเมตรของลูก ผมมีความสุขที่ได้เดินไปพร้อมๆ กับลูก ได้อยู่ในบรรยากาศของนักวิ่งมากมาย ผมเดินไปถึงเส้นชัยในเวลา 1 ชั่วโมง 50 นาที ลูกดีใจมาก และชวนผมว่า... “ต่อไปน้องแพรวจะไปวิ่งอีก”

นี่จึงเป็นแรงบันดาลใจที่ผมอยากวิ่ง อยากพาลูกไปวิ่งในสนามต่อไปในวันที่ผมยังมีสุขภาพที่ดีอยู่ เพราะถ้าเราสุขภาพไม่ดีแล้วใครจะไปวิ่งกับเขา ใครจะพาชาวบ้านไปวิ่ง? ใครจะเชื่อว่าวิ่งแล้วจะดีวิ่งแล้วสุขภาพจะแข็งแรง... ดังนั้นผมต้องวิ่ง!! ท็อป เล่า

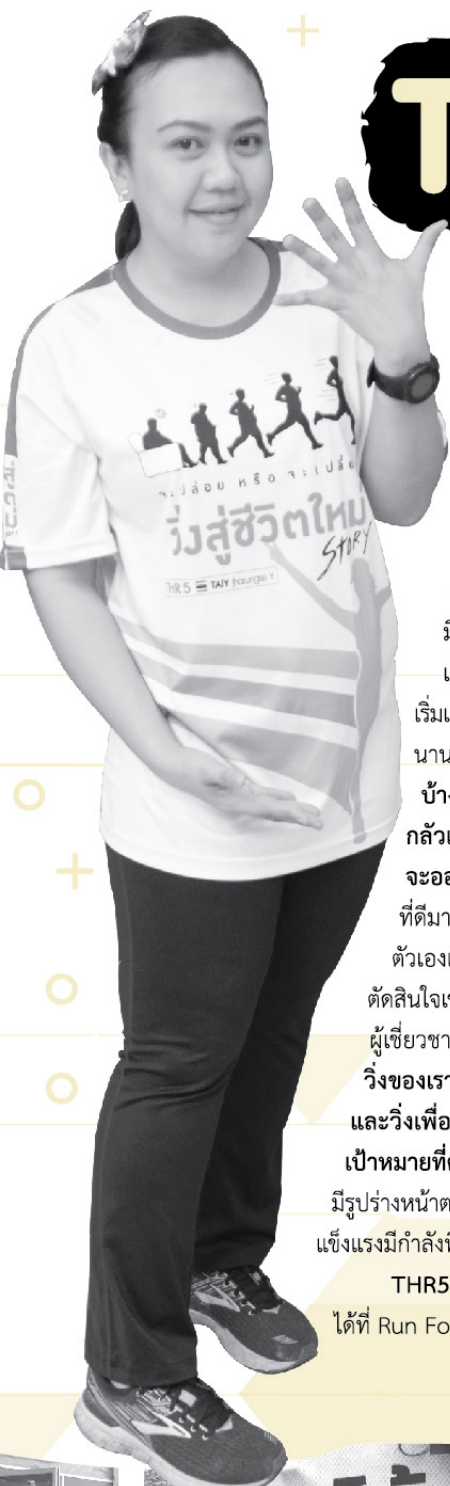
โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory : “จะป่วยหรือจะเปลี่ยน” จึงเป็นโครงการแรกที่ผมเริ่มจริงจังกับการออกวิ่ง ผมมีเป้าหมายที่ตั้งใจว่าจะทำให้ได้ คือ สามารถวิ่งไปกับลูกสาวได้พาคนชุมชนออกไปวิ่งได้ออกกำลังกายได้ที่สำคัญผมต้องมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งล่าสุดเมื่อทางโครงการพาไปตรวจสุขภาพ พบว่าเป็นโรคเบาหวาน มีภาวะไขมันพอกตับ รวมถึงมีค่าของโรคเกาต์ที่สูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน

“ผมต้องปรับตัวเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องทำให้น้ำหนักลดลง อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและสามารถวิ่งได้และวิ่งเป็น” ซึ่งถ้าไม่ทำสุขภาพผมคงแย่ลง...

“ผมอยากเห็นคนในชุมชนของผมมีสุขภาพดีให้สมกับเป็นเมืองน่าอยู่ การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้จะทำให้ผมได้เปลี่ยนชีวิต ได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ได้เรียนรู้การวิ่งและการออกกำลังกายที่ถูกวิธี เพื่อมาสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนในชุมชน ผมทำได้ ทุกคนก็จะทำได้ ถ้าผมเป็นแบบอย่างที่ถูกต้อง ลูกบ้านผมก็จะทำตามได้อย่างถูกต้องเช่นกัน” ท็อป บอก

THR4 นายไพบูลย์ พดุกษ์พนาเวศ (ท็อป) จะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จหรือไม่? ติดตาม #THR4 (ท็อป) ได้ที่ Run For New Life Story วิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่





THR5 นางสาวจรรยาศรี ยืนโรสง (กระต่าย) อายุ 32 ปี สูง 163 ซม. หนัก 75 กก. เป็นภูมิแพ, แพ้เหงื่อ, ทำงานหนัก ไม่มีเวลา

“ตั้งเป้าหมาง” มีสุขภาพที่ดี รูปร่างดี สองสตรีน มีชีวิตที่เข้มแข็งและผ่านอุปสรรคในชีวิตมาได้ และให้คนที่แอมชอมสนใจเราบ้าง”



“2 ปีก่อนได้ นางสาวจรรยาศรี ยืนโรสง ทำงานอยู่ที่อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ตอนนั้นมีสุขภาพดี การงานดี ความรักดีและหลังจากที่ได้เลื่อนตำแหน่งก็ได้กลับมาทำงานที่จังหวัดปทุมธานี งานที่นี้หนักมากจนไม่มีเวลาหันมาดูแลตัวเองจึงทำให้ร่างกายทรุดโทรม มีอาการป่วยอยู่บ่อยๆ ช่วงเวลาในการทำงานแต่ละวันคือตื่นตี 5 กลับบ้าน เวลา 22.00 น. เกือบทุกวัน จนทำให้ความรึกก็มีปัญหาและสุดท้ายก็ต้องเลิกรึกกันไป ตอนนั้นร่างกายกับจิตใจเริ่มแยลง ปล่อยตัวทรุดโทรม ทำให้ต้องเข้าโรงพยาบาลอยู่บ่อยครั้ง ต้องกินยาไปเรื่อยๆ เป็นแบบนี้ นานนับปี “แต่พอได้มีโอกาสดูที่ตูนและเห็นคนอื่นอื่นๆ ออกมาวิ่ง ก็คิดอยากที่จะออกก้าลังกายบ้าง แต่เมื่อได้ลอง “ออกวิ่ง” แต่ก็วิ่งได้ไม่ถึง 3 วัน เพราะไม่มีเวลา รู้สึกว่าการวิ่งมันเหนื่อย กลัวเจ็บ และที่สำคัญเป็นคนแพ้เหงื่อ เมื่อมีเหงื่อก็เริ่มมีผื่น เริ่มคัน เลยไม่ยอมก้าวกวิ่ง ไม่อยากที่จะออกก้าลังกายให้เหงื่อออก” แต่พอมมีโอกาสพบคนๆ หนึ่ง ซึ่งเขาเป็นคนที่มีความคิดและจิตใจที่ดีมาก ที่สำคัญ “เขาเป็นนักวิ่งและลงไตรกีฬา” ทำให้เรารึกแรงบันดาลใจในการหันกลับมาดูแลตัวเองและมีความคิดอยากจะวิ่งอีกครั้ง เพื่อจะได้มีโอกาสใกล้ชิดกับเขา มีเรื่องไปพูดคุยกับเขา จึงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิ่งสู้ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory นี้ เพราะมีทั้งแพทย์ และโค้ชผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมให้คำปรึกษา ที่สำคัญเราวิ่ง “นอกจากจะทำเพราะรักตัวเองแล้ว คิดว่าการวิ่งของเราจะทำให้เขาคนนั้นหันมามองและสนใจเราด้วย” “วิ่งเพื่อตัวเอง วิ่งเพื่อคนที่เราแอบรัก และวิ่งเพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีอยู่ทำงานที่เรารักไปยาวๆ เป็นสิ่งที่สานต่อความตั้งใจของเราเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งใจไว้บรรลุผลสำเร็จ” เชื่อว่าในอนาคตจะมีสิ่งดีๆ ได้เปิดโอกาสดีๆ ในชีวิตอีกหนึ่งครั้ง มีรูปร่างหน้าตาที่ดีขึ้น โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายจะหายไปและมีความสุข เข้ามาในชีวิตมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีกำลังที่จะทำงานต่อไปในอนาคต

THR5 นางสาวจรรยาศรี ยืนโรสง (กระต่าย) จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จ หรือไม่? ติดตามได้ที่ Run For New Life Story วิ่งสู้ชีวิตใหม่สตอรี่

“เมื่อสุขภาพดี เราจะได้อยู่ทำงานที่เรารัก และอยู่กับคนที่รักเราไปนานๆ”



“ผมทำหน้าที่ดูแลลูกชาย 2 คนเป็นหลัก ลูกชายคนเล็กเริ่มอดทนอดกลั้นพัฒนาการช้า ส่วนตัวผมเอง มีปัญหาสุขภาพ และความเครียด จนได้รู้โปรแกรมแอลจี จากน้องสาว ทำให้ผมอยากมีสุขภาพที่ดี มีอายุยืน เพื่อจะได้อยู่ดูแลลูกชายที่รักทั้ง 2 คน ไม่นานๆ”

ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR6

THR6

นายสมเจตน์ เสาร์ (แสบ)

อายุ 40 ปี สูง 184 ซม. น้ำหนัก 87 กก.

โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคซึมเศร้า

“ผมเป็นทั้งความดัน เบาหวาน น้ำหนักเยอะ กังยังมีภาวะซึมเศร้า รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลมารวม 6 ปี ชีวิตมีแต่โรครุมเร้า ”

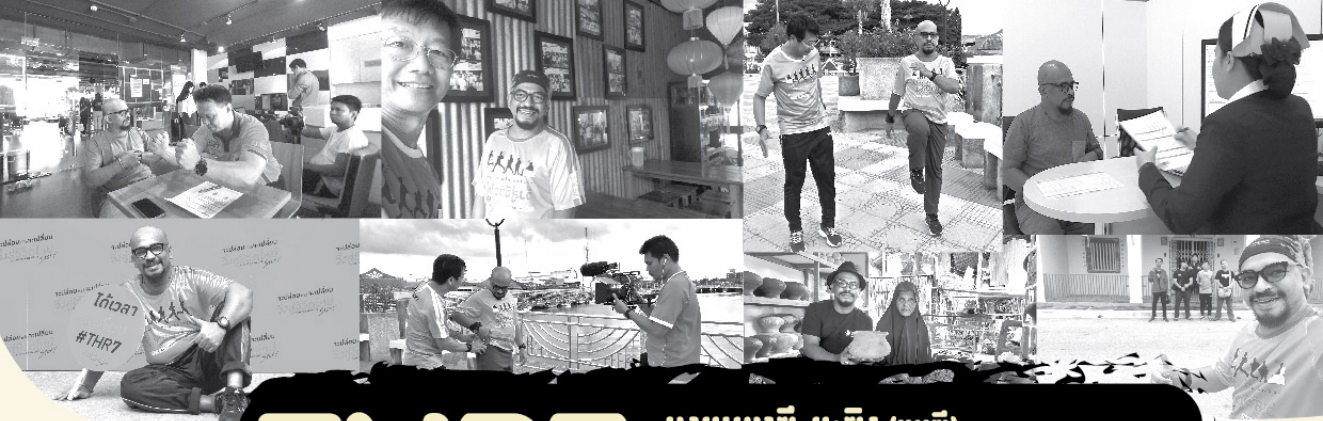
นายสมเจตน์ เสาร์ บอกว่า ผมมีโรคประจำตัวเป็นทั้งเบาหวาน ความดัน มีน้ำหนักเยอะถึง 98 กิโลกรัม รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลค่ายประจักษ์ศิลปาคาร จังหวัดอุดรธานี มาเป็นระยะเวลารวม 6 ปี ที่สำคัญผมต้องแบกร่างกายที่มีแต่โรครุมเร้า เพื่อทำหน้าที่ดูแลลูกชาย 2 คน คนเล็กเป็นออสติคพัฒนาการช้า ทรยาทำงานต่างที่กันจึงไม่สามารถช่วยดูแลได้ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า เครียด ท้อในชีวิต รู้สึกผิดหวัง เกิดเป็นแรงลบในจิตใจมาทำลายพลังบวก จนปล่อยให้ค่าน้ำตาลในร่างกายนุ่งขึ้นสูงเป็นสองเท่า จาก 140mg/dL เป็น 287mg/dL

“แต่เมื่อผมเห็นน้องสาวที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงต้องผ่าตัดเนื้ออกที่บริเวณหลังออกไป จะพิการหรือหายเท่าๆ กันแต่หลังจากที่น้องสาวได้รับการผ่าตัดเขากลับมาเป็นคนใหม่ที่ใช้การออกกำลังกายมา “เปลี่ยน” ชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น ทั้งโยคะ ปั่นเขา กีฬาประเภทต่างๆ รวมถึงการลงวิ่งในหลายๆ รายการ และได้ส่งคลิปของตัวเองเพื่อไปสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ “ผมรู้สึกได้ถึงความสำเร็จของการออกกำลังกาย ที่ทำให้คนที่มีปัญหาสุขภาพ กลับมาแข็งแรงได้ และพิถีพิถันไปด้วยกันเหมือนเกิดใหม่ด้วยการวิ่ง”

แรงบันดาลใจจากน้องสาวในวันนั้นทำให้ผมอยากวิ่ง และออกกำลังกายเพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีเพื่ออยู่ดูแลลูกชายทั้ง 2 คน ไม่นานๆ โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory : “จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน” โครงการนี้ทำให้ผมพร้อมที่จะมีสุขภาพที่ดีพร้อมที่จะออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากกรณีของน้องสาวทำให้ผมเชื่อว่า “ร่างกายของคนเราสามารถแก้ไขได้ ด้วยการออกกำลังกาย” และตอนนี้ผมก็พร้อมสำหรับการรับฟัง อดทน ส่งการบ้านตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้แนะนำ และอนาคตข้างหน้าผมจะเป็นบุคคลต้นแบบ เป็นแบบอย่างในการสร้างแนวคิด เปลี่ยนวิธีคิดให้กับคนอื่นๆ ให้ลุกขึ้นมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองและถ่ายทอดอย่างไม่มีการสิ้นสุดต่อไป

THR6 นายสมเจตน์ เสาร์ (แสบ) จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จหรือไม่? ติดตาม #THR6 (แสบ) ได้ที่ Run For New Life Story วิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่





THR7

นายพาเชิ ชะซิง (แบชี)

อายุ 44 ปี สูง 159 ซม. หนัก 75 กก.

มีภาวะน้ำหนักเกิน, ภาวะถูกสั่นหลังวัยเริ่มคลด ๑๐

ปัจจุบันผมทำงานด้านการสื่อสาร ด้วยชีวิตของคนตัดต่อที่ติดเก้าอี้ ตัดงานอยู่จนตึกเกือบทุกวัน ทำให้อ้วนลงพุง บางครั้งรู้สึกอึดอัด สุดท้ายผมคิดว่า “ผมต้องเปลี่ยน” ไม่อย่างนั้นผมคงติดเตียง หหมดโอกาสอยู่ทำงานที่ตัวเองรักแน่ๆ

นายพาเชิ ชะซิง บอกว่า “ชีวิตติดเก้าอี้ ที่อนาคตกลัวการติดเตียง” คือสิ่งที่กลัวมากที่สุดในช่วงเวลา 10 ปีกับอาชีพของการเป็นผู้ผลิตสารคดี งานหลักๆ คือการออกกองถ่ายทำ นำกลับมาตัดต่อ และส่งต่อให้ทางสถานีโทรทัศน์ ชีวิตของคนนี้ติดเก้าอี้เพราะต้องตัดต่องาน ตามองคอม สมองคิด ขยับนิ้วมือด้วยการคลิกเมาส์และหียบขมม ตามด้วยน้ำอัดลมที่ใกล้มือ รอบโต๊ะ

ทำงานที่เป็นเหมือนคร่ำยอม่ๆ มีน้ำ ขนม เติร์มไว้ให้พร้อมจากภรรยา เวลาชีวิตมีน้อยลง ทำงานมากกว่าวันละ 10 ชั่วโมง พฤติกรรมการนอนดึก ตื่นสาย “กาแฟ” และ

“น้ำอัดลม” คือตัวช่วยเพื่อให้ทำงานต่อได้จนทำให้เกิดการลงพุงส่วนการนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานยังทำให้ร่างกายเข้าใกล้คำว่า “ออฟฟิศซินโดรม” เข้าไปทุกที

โครงการวิ่งสู้ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory : “จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน”

คือโครงการที่จุดประกายความหวังในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของเราอีกครั้ง เพราะหลายครั้งที่เรารู้สึกอึดอัด มองเห็นเพื่อนฯ พี่ๆ น้องๆ วิ่งออกกำลังกายแล้ว

ก็รู้สึกอยากวิ่งบ้าง แต่เมื่อ “วิ่ง” แล้วเกิดอาการเหนื่อยก็ต้องเปลี่ยนมาเป็นการเดินแทนทุกครั้งไป แต่ครั้งนี้เกิดคำถาม “ทำไมเราถึงวิ่งไม่ได้เหมือนคนอื่นๆ” กลายเป็น

ถอดใจ แต่พอมีโอกาสได้เข้าร่วมเป็นหนึ่งใน 8 บุคคลต้นแบบของโครงการนี้ ทันทิที่ได้ไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ สิ่งที่พบคือ นอกจากการมี

ภาวะไขมันที่เริ่มพอกตบแล้ว อีกทั้งยังมีอาการกระดูกสันหลังคด งอ ด้วย

นี่เป็นเพราะการนั่งติดเก้าอี้เพื่อทำงานนานเกินไป และท่าทางในการนั่งยังไม่ถูกต้อง กระดูกเลยมีอาการคด งอ ซึ่งไม่เคยรู้

และไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าเราจะเป็นอย่างนี้ จึงย้อนกลับมาบอกตัวเองว่า วันนี้ถ้าเราไม่ออกกำลังกาย และหันกลับมาดูแล

ตัวเองมีเพิ่มมากขึ้น เพราะหากยังคงปล่อย ให้ตัวเองเป็นอยู่แบบเดิม “การนอนติดเตียง” อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแล้ว

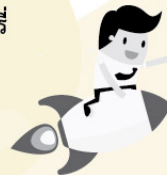
แน่นอน” แบชี บอก

การเริ่มต้น “วิ่ง” อย่างจริงจังในครั้งนี้จะต้องทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงสามารถอยู่ทำงานที่เรารักไปได้นานๆ

ตามที่ตั้งใจไว้แน่ๆ ...แต่ผมจะทำได้สำเร็จหรือไม่? ติดตาม #THR7 (แบชี) ได้ที่แฟนเพจ Run For New Life Story

วิ่งสู้ชีวิตใหม่สตอรี่

“ชีวิตติดเก้าอี้
กลัวอนาคตจะติดเตียง”



THR8

พญ.พนทิพย์ วัชรารณ (พณ)

อายุ 28 ปี สูง 163 ซม. หนัก 95 กก.
มีภาวะน้ำหนักเกิน, ภูมิแพ้

“อยากลดน้ำหนักได้เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
และทำให้อันหนึ่งหันมาใส่ใจสุขภาพตัวเอง”

“อยากลดน้ำหนักได้สำเร็จตามเป้าหมาย แข็งแรงไม่ป่วยง่าย
ไม่มีโรคประจำตัว เป็นแบบอย่างที่ดีในการลดน้ำหนัก และปรับพฤติกรรม
สุขภาพให้เหมาะสม สามารถกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจเชิงบวกให้
คนหันมาใส่ใจสุขภาพ”

พญ.พนทิพย์ วัชรารณ : “แพทย์” คืออาชีพที่จะเป็นผู้ดูแล
รักษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องราวทั้งหมดของร่างกายให้แก่ผู้เข้ารับ
การรักษา การสร้างความน่าเชื่อถือและภาพลักษณ์ให้เป็นที่น่าเคารพ
ถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่ผู้ทำอาชีพนี้ควรปฏิบัติ “ผน” เป็นหนึ่งในแพทย์
ที่ทำงานเกี่ยวกับการวิจัยและขับเคลื่อนนโยบายด้านสุขภาพ
เรียกได้ว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพโดยตรง แต่พอลองมองย้อนกลับ

มา กลายเป็นว่าเรายังไม่สามารถที่จะเป็นหนึ่งในต้นแบบหรือแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นได้ ทั้งในด้านของพฤติกรรมการใช้ชีวิต
และภาพลักษณ์ด้านสุขภาพที่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีชัดเจนให้กับผู้ที่เราให้คำปรึกษาและได้พบเห็นได้ ในหลายครั้งอยากจะเปลี่ยน
ตัวเองด้วยการวิ่ง แต่พอลองแล้ว “ไม่ไหว” จึงหันมา “เดิน” แทน เพราะร่างกายไม่เอื้ออำนวยในการวิ่งระยะยาว

โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ RunForNewLifeStory : “จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน” เราจะเปลี่ยนโดย “ตั้งเป้าหมายไว้”
อยากลดน้ำหนักให้ได้ 40 กิโลกรัมภายในระยะเวลา 1 ปี และให้รูปร่างคงที่ สุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว เป็นหนึ่งในต้นแบบที่ดี
ให้แก่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า เพราะด้วยความที่เป็นหมอมืออาชีพที่ใช้ในการทำงานก็แทบจะกินเวลาทั้งหมด
ของวันไปแล้วโดยแทบจะไม่มีเวลาปลีกตัวไปทำอย่างอื่นเลย ส่งผลให้ “มีค่าน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน” ในฐานะที่เราเป็น
หนึ่งในผู้ผลักดันเรื่องเกี่ยวกับการดูแลเนื้อหาด้านสุขภาพโดยตรงจึงอยากจะเพิ่มความน่าเชื่อถือ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ
สร้างสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างให้คนในสังคม เราจึงต้อง “เปลี่ยน”

พอได้เข้าร่วมโครงการนี้ มาเป็นหนึ่งใน 8 บุคคลต้นแบบ ได้รับคำแนะนำจากโค้ชผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย,
การควบคุมอาหาร, การแบ่งเวลา และรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเรา ก็ทำให้มองเห็นถึงความสำเร็จในการเปลี่ยน
แปลงตัวเองตามเป้าหมายที่วางไว้ และหวังว่าการเริ่มต้นในครั้งนี้จะสามารถกระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจ และเกิดเป็นพฤติกรรมเชิง
บวกให้คนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพได้มากยิ่งขึ้น

...คุณหมอมหาสมวะจะทำได้สำเร็จดังที่ตั้งใจไว้หรือไม่? ติดตาม #THR8 (ผน) ได้ที่ Run For New Life Story วิ่งสู่
ชีวิตใหม่สตอรี่ และติดตามเรียลลิตี้ตามติดการเปลี่ยนของบุคคลต้นแบบทั้ง 8 คนได้ที่

- » Fanpage : RunForNewLifeStory @RunfornewlifeStories
- » Fanpage : pingsproject
- » Fanpage : Thai Jogging Magazine
- » Youtube : วิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLife Story
- » WebSite : www.artculture4health.com/runfornewlifestory

ได้เวลา
เปลี่ยน
#THR8

วิ่งสู่ชีวิตใหม่
RunForNewLifeStory



อยากเป็น 'นักวิ่ง' แต่ไม่มีประสบการณ์ จะต้องเริ่มต้นอย่างไร?

'การวิ่ง' เพียงแค่เรามีรองเท้าวิ่งหนึ่งคู่กับขาของเราที่พร้อมออกวิ่ง ก็สามารเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ เมื่อออกวิ่ง...แล้ววิ่งไปเรื่อยๆ มันจะทำให้เราฟิตแข็งแรงขึ้น สุขภาพดี และอารมณ์ดีอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนได้

แต่จุดเริ่มต้นของการเป็น 'นักวิ่ง' ไม่ใช่ช้อยู่ๆ จะออกวิ่งได้เลย ในช่วงเริ่มต้นของนักวิ่งหน้าใหม่อย่าเพิ่งวิ่งเร็ว เพราะจะทำให้หายใจไม่ทัน ที่สำคัญ คือ ก่อนการออกกำลังกาย 20-30 นาที ต้องดื่มน้ำ 1-2 แก้ว และเข้าห้องน้ำทำภารกิจส่วนตัวให้เรียบร้อย

โดยก่อนวิ่งต้องอบอุ่นร่างกายด้วยการเดินหรือ วิ่งเหยาะๆ ใครที่เริ่ม 'ออกกำลังกาย' ใหม่ควรเริ่มด้วยการเดินเพื่อวัดระดับความพร้อมของร่างกายก่อน เมื่อรู้สึกเกิดความ

ร้อนขึ้นในตัว มีเหงื่อซึมออกเล็กน้อย มีความกระฉับกระเฉงขึ้น ก็เริ่มต้นด้วยการบริหารข้อต่างๆ อย่างช้าๆ โดยเริ่มจากใช้เวลาน้อยๆ ทั้งการเล่นกายบริหาร และยืดเหยียด เพราะนี่จะเป็นกำแพงป้องกันการบาดเจ็บให้เราอย่างดี

เมื่อรู้สึกถึงความเบาสบาย มีความคล่องตัว ก็เริ่มต้นเดินได้เลย จะเดินเร็วหรือวิ่งสลับเดินก็ได้ ถ้าต้นทุนร่างกายพร้อมก็วิ่งเหยาะๆ เริ่มอย่างง่ายๆ อย่าใจร้อน ใช้เวลารวมอย่างน้อย 20 นาที ทำต่อเนื่องทุกวันๆ ก็จะทำให้ได้นานขึ้น สนุกกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเฟลิดเฟลีนกับการเคลื่อนไหว ปอดและหัวใจที่แข็งแรงขึ้น อากาศหอบก็น้อยลง เริ่มมีความสุขทางใจ แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาในการวิ่งให้มากขึ้น

หลักการฝึกวิ่ง

- จิบน้ำทุก 10-15 นาที
- จัดท่าทางการวิ่งที่สบาย ไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง ต้องวิ่งอย่างผ่อนคลาย
- จัดลำดับให้ตรง ไม่สายไปหรือโยกขึ้นโยกลง ไม่เฉยและไม่ก้มหน้ามากเกินไป
- แกว่งแขนขึ้นลงเบาๆ ให้ตัดเข้าลำตัวเล็กน้อย
- แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับการก้าวเท้า
- หายใจตามธรรมชาติ ไม่ควรเม้มปากสนิท เพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายให้เพียงพอ
- เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบให้ค่อยๆ ลดระดับความเร็วลง แล้วเปลี่ยนเป็นเดิน อย่าฝืนหรือหักโหม
- ไม่พะวงกับคนที่มาเดินหรือวิ่งรอบข้างจนทำให้เสียความมั่นใจ
- หลีกเลี่ยงการเดินหรือวิ่งในขณะที่อากาศร้อนหรือมีแดดจัดๆ วิ่งให้เกิดความสุขมีสติทุกอย่างก้าว เฟลิดเฟลีนไปกับการเคลื่อนไหว



ที่สำคัญ คือ ไม่ว่าจะเดินหรือวิ่ง เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้วอย่าลืมหืดลมหายใจหรือสูดหายใจอย่างการวิ่งเหยาะๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนกลับบ้านทุกครั้ง **ข้อที่สำคัญมาก** เพราะคนที่ออกมาวิ่งส่วนใหญ่จะละเลยในจุดนี้

ซึ่งการคลายอุ่นหรือสูดหายใจจะช่วยจัดของเสียที่เกิดจากการสร้างและการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย

ปรับการทำงานของร่างกายคืนสู่ภาวะปกติ ช่วยเร่งการฟื้นฟูร่างกายให้กลับคืนความสมบูรณ์ และลดอัตราการบาดเจ็บได้เป็นอย่างดี ..รู้แบบนี้แล้ว ลองเตรียมตัวเพื่อวิ่งด้วยวิธีการนี้ดู

การวิ่งเก็บขยะทางจะไม่เป็นแค่ความฝันอีกต่อไป ถ้าเราเริ่มต้น "วิ่ง" อย่างถูกวิธี

จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน คุณเลือกอะไร? แต่วิ่งสู่วิถีใหม่ STOP เลือกแล้ว..

บอกกล่าวเล่าสุข | เรื่อง : ssssss

“สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” คำคำนี้เป็นเสมือนหัวใจหลักที่ทำให้ “คนไทยมีสุขภาพที่ดี” แต่ก็ไม่เต็มปากพอเพราะในปี 2561 ที่ผ่านมา การส่งเสริมให้คนไทยในแต่ละกลุ่มวัยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอหรือส่งเสริมการขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน พร้อมกับส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่ควรเฝ้าจับตาเพราะเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด โดยวัยเด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ อย่างน้อย 60 นาทีต่อวันเพียงร้อยละ 27 เท่านั้น ขณะที่กลุ่มวัยผู้ใหญ่ มีกิจกรรมทางกายเพียงพออยู่ที่ร้อยละ 71 และผู้สูงอายุอยู่ที่ร้อยละ 70 แต่เป้าหมายของประเทศอยู่ที่ร้อยละ 80 โดยอาชาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) / ที่ปรึกษาสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย บอกว่า ประเทศไทยมีการจัดกิจกรรมการวิ่ง และจำนวนนักวิ่งเพิ่มมากขึ้นอย่างก้าวกระโดดเมื่อเทียบกับจากปี 2545 ที่มีจำนวนนักวิ่ง 5.8 ล้านคน โดยปี 2561 จำนวนนักวิ่งเพิ่มสูงขึ้นเป็น 15 ล้านคน พร้อมมีกิจกรรมงานวิ่งจาก 200 งาน เพิ่มขึ้นกว่า 1,000 งานต่อปี หรือสัปดาห์ละ 20-30 งาน แต่จากจำนวนตัวเลขดังกล่าวกลับมีผู้วิ่งเป็นประจำเพียง 10% ของนักวิ่งทั้งหมดเท่านั้น

โครงการวิ่งสู่วิถีใหม่สตอรี่จึงไม่ปล่อยแต่จะเปลี่ยน “เปลี่ยน” ให้คนที่เอือมฉ่องต่อการดูแลตัวเองหันมาใส่ใจ ดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายและวิ่งไปพร้อมๆ กับบุคคลต้นแบบ 8 คนที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ผู้พิการ ออฟฟิศซินโดรม หรือผู้ที่มีความฝืนอยากประสบความสำเร็จในชีวิตแต่ยังไม่ได้ลงมือทำ..



ณรงค์ เทียมเมฆ

เตี้ย พงศกร เมตตาริกานนท์

สำหรับ “เตี้ย” พงศกร เมตตาริกานนท์ นักแสดงหนุ่มไฟแรงขวัญใจสาวก หลายคน บอกว่า ที่ผ่านมาปฏิเสธไม่ได้ว่า ‘การวิ่ง’ เป็นตัวเลือกที่ใครหลายๆ คนสนใจ ส่งผลให้คนส่วนใหญ่พากันออกมา ‘วิ่ง’ ไม่เว้นแต่ ‘เตี้ย’ เองซึ่งหากใครที่ติดตามอินสตาแกรมของนักแสดงหนุ่มคนนี้จะพบว่าเขามักจะลงรูปตัวเอง ‘วิ่ง’ อยู่บ่อยครั้งซึ่งจุดเริ่มต้นจากความท้าทายสู่เป้าหมายใน ‘การวิ่ง’ ของเตี้ยเกิดขึ้นเพราะนักแสดงหนุ่มรุ่นใหญ่ที่ชื่นชอบการวิ่ง

อย่างคุณทงศักดิ์ ศุภทรัพย์ ได้ชวนไปวิ่งในรายการหนึ่ง

ที่มีระยะทาง 10 กิโลเมตร

จนทำให้รู้ว่าการวิ่งไม่ใช่

เรื่องง่ายทำให้เกิดความท้าทายและตั้งเป้าหมายกับตัวเองไว้ว่าจะต้องวิ่ง 10 กิโลเมตรให้ได้

หลังจากนั้นเตี้ยได้ตั้งเป้าหมายใหม่ว่า “ต้องวิ่งให้ได้ 21 กิโลเมตร เพื่อเพิ่มความท้าทายให้กับตัวเอง” จนในตอนนี้เป้าหมายของเตี้ย

กลายเป็น 42 กิโลเมตรหรือมาราธอนไปแล้ว

เพราะการวิ่งมาราธอนนั้นมีความยากมากกว่าการวิ่งปกติ เนื่องจากต้องซ้อมวิ่งและต้องมีความอดทน ถ้าหากไม่มีวินัย ไม่ซ้อมวิ่งเชื่อว่าไม่มีทางที่จะวิ่งจบมาราธอนได้แน่นอน หรือถ้าวิ่งจบก็อาจจะเจ็บและทรมาณได้

“เตี้ย” พงศกร เมตตาริกานนท์ เล่าว่า การวิ่งในแต่ละครั้งนอกจากจะทำให้สุขภาพดีแล้วยังช่วยให้เรามีสมาธิมากขึ้นอีกด้วย “การที่ผมได้วิ่ง ทุกวันนี้มันเปลี่ยนตัวผม ทำให้ผมมีสมาธิอยู่กับตัวเอง รู้จักร่างกายตัวเองมากขึ้นจากที่เคยเป็นคนอารมณ์ร้อนมันเปลี่ยนให้ผมเป็นคนที่มีสมาธิมากขึ้น หรือแม้กระทั่งเวลาขับรถมันทำให้ผมมีสติมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากกับวิชาชีพการแสดงของผม”

“การวิ่งมันไม่ยากอะไรเลย แค่มีรองเท้าผ้าใบคู่หนึ่งชุดอะไรก็ได้ ก็ทำให้เรารักษาตัวเราเองได้แล้ว ตีกว้อรอันข้างหน้า ทำงานแทบตายเพื่อหาเงินมารักษาตัวเอง ถ้าเราไม่มีเวลาในการรักษาตัวเอง ดูแลตัวเองในตอนนี้ เราจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างไรในอนาคตข้างหน้า”

พงศกร เมตตาริกานนท์

‘โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่’ ให้อะไรมากกว่าที่คิด

“ผมเชื่อว่า ‘โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่’ ครั้งนี้นั้นไม่ได้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับแค่ 8 คนนี้แน่นอนเพราะผมเชื่อว่าคนไทยอีกหลายล้านคน ที่อึดพเพื่องราวของทั้ง 8 คนทุกสัปดาห์ คอยเป็นแรงบันดาลใจในการวิ่ง ให้ความรู้ วิธีการวิ่งที่ถูกต้องสำหรับคนที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มวิ่งยังไง ตามบุคคลต้นแบบทั้ง 8 คน ที่ต่างมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกันไปแต่ทำไมพวกเขาเลือกที่จะวิ่งเพื่อเปลี่ยนชีวิตของตนเอง มันทำให้ผมสัมผัสได้คือเขาทำเพื่อคนที่เขารัก ทำเพื่อจะได้อยู่กับคนที่เขารักนานๆ อยู่กับครอบครัว ถ้าเขาไม่ทำ

ตั้งแต่ตอนนี้มันจะส่งผลไม่ดีกับพวกเขาในอนาคตแน่นอน ‘คุณจะไม่ป่วยหรือจะเปลี่ยน’ ถ้าคุณปล่อยคุณก็รู้อยู่แล้วว่าอนาคตของคุณจะเป็นแบบไหนแต่ถ้าคุณเปลี่ยนผมว่ามันต้องเกิดสิ่งที่ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน”

“ซึ่งสิ่งต่างๆ รอบๆ ก็สามารถบอกได้เช่นกันว่าชีวิตเราควรเป็นแบบไหน? ควรทำอะไร? เพียงแค่กล้าตัดสินใจ และลงมือเปลี่ยนมัน...” เต้ย บอก

ธัญญ์ ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์

‘ธัญญ์ ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์’ หญิงสาวผู้ประสบอุบัติเหตุโดนรถไฟฟ้าไต่ดินทับขาทั้ง 2 ข้างในประเทศสิงคโปร์ เมื่อปี 2011 ทำให้ต้องสูญเสียขาทั้ง 2 ข้างไป ปัจจุบัน “ธัญญ์” เติบโต และแข็งแกร่งขึ้นด้วยการ ‘เปลี่ยน’ ความท้อแท้ในชีวิตให้กลายเป็นแรงผลักดันโดยการลุกขึ้นมา “ออกกำลังกาย” เริ่มต้นจากการวิ่งเพื่อดูแลสุขภาพ และเป็นแรงบันดาลใจให้กับใครหลายๆ คน ในการสู้ชีวิตอีกด้วย

“สำหรับตัวเธอยุ่เองปัญหา และอุปสรรคมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจเพราะเราเปิดรับกับสิ่งใหม่ๆ อยู่แล้ว แต่สิ่งที่น่าจะเป็นปัญหาคงเป็นเรื่องของสภาพร่างกายมากกว่าที่เราอาจจะต้องปรับเปลี่ยน เช่น เวลาเราไปวิ่ง “จ็อกกิ้ง” หรือ “วิ่งมาราธอน” เราจะทำอะไร? เพราะถ้าวิ่งเยอะเกินไปจะทำให้เกิดบาดเจ็บ เมื่อเกิดบาดเจ็บแล้วจะใช้ระยะเวลาในการรักษานาน



พอสมควร ...ที่ผ่านมามีเมื่อได้ลองวิ่ง จะลองผิดลองถูกตั้งแต่งานแรกๆ แล้วค่อยพัฒนาไปสูงงานที่ 2 และ 2 แก่ไขไปเรื่อยๆ ซึ่งตรงนี้ “ทำให้รู้สึกว่ามีใครรู้จักร่างกายของเรา

ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์

เท่ากับตัวเราเอง” เราสามารถเดินได้เท่านี้ แต่อาจจะใช้เวลานานหน่อย เพื่อแลกกับการเดินให้ได้ระยะทางที่มากขึ้น ฝึกฝนมากขึ้น แล้วก็เติมไฟระหว่างทางให้กับตัวเองมากขึ้น”

“ตอนนี้เกือบ 8 ปีแล้วที่ได้ออกมาวิ่ง มันมีการ ‘เปลี่ยนแปลง’ เกิดขึ้นมากมาย ทุกวันนี้เราออกไปใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจมากขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้น เช่น ดำน้ำได้ ว่ายน้ำได้ หรือเล่นกีฬาที่โลดโผนได้ โดยที่เราไม่รู้สึกเหนื่อย และสามารถทำอะไรได้คล่องตัวกว่าเดิม เลยรู้สึกว่าการ “วิ่ง” เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เรากล้าลองสิ่งใหม่ๆ ได้ทำสิ่งที่เหนือกว่าการนั่งวีลแชร์ ซึ่งหลายๆคนมองว่ามันเป็นข้อจำกัดของเรา”

‘โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ Run for new life story’ เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้กับคนทุกกลุ่ม เพราะไม่ได้เจาะจงว่าจะต้องเป็นนักกีฬาที่สนใจมา ‘วิ่งออกกำลังกาย’ เท่านั้นแต่โครงการนี้ให้โอกาสสำหรับคนทุกกลุ่มที่อยากลุกขึ้นมาต่อสู้กับบางสิ่งที่เราารู้สึกว่ามันอาจจะยังเป็นอุปสรรคอยู่ ทั้งในเรื่องของเวลา การทำกิจกรรมต่างๆ หรือว่าสรีระของร่างกายที่หลายคนมองว่าไม่สามารถทำได้ แต่ทุกวันนี้โครงการทำให้เราเห็นแล้วว่ามันสามารถทำได้ทุกมุมมอง ทุกสรีระ และทุกทัศนคติให้ดีขึ้นได้”

ฝากกำลังใจให้ทั้ง 8 บุคคลต้นแบบ ว่า “ถือได้แต่ห้ามถอย”

“ฉันอยากส่งกำลังใจไปถึงพี่ๆ ทั้ง 8 คน ให้ผ่านอุปสรรค และไปถึงเป้าหมายที่ทุกคนตั้งใจไว้ทุกหยาดเหงื่อความท้อหรือว่าสิ่งต่างๆ ที่เจอในแต่ละวัน สุดท้ายทุกคนจะขอบคุณในวันที่เราบรรลุ

เป้าหมายอย่างแน่นอน เพราะทุกอย่างที่ผ่านไประหว่างที่เรียนที่สำคัญให้กับตัวเรา และไม่สามารถหาซื้อที่ไหนได้ รอนันที่เราจะไปถึงให้ถึงเป้าหมายด้วยกัน” นิซารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ บอก

หนึ่ง สรัญ ลิมสวัสดิวงศ์

หนึ่ง สรัญ ลิมสวัสดิวงศ์ นักธุรกิจเจ้าของโรงแรมตั้งใจกลางเมืองสุขุมวิท ‘S31’ ที่เคยป่วยเป็น “โรคมะเร็ง” ระยะที่ 3 จนต้องเข้ารับการบำบัดด้วย “คีโม” แต่ปัจจุบันเขาได้กลายเป็นนักวิ่งสุดแกร่ง ที่สามารถพิชิตการ “วิ่งมาราธอน” สุดโหดทั้งในประเทศ และต่างประเทศมากมาย โดยเจ้าตัวหวังว่า “การวิ่ง” จะทำให้ร่างกายของเขามีสุขภาพที่ดีกว่าเดิม และเสริมสร้างเกราะป้องกันไม่ให้โรคอื่น ๆ เข้ามาได้ ถึงแม้ว่าโรคร้ายที่เป็นอยู่ยังไม่หาย แต่ความไม่ย่อท้อที่จะดูแลตัวเองทำให้หนึ่งลุกขึ้น ‘วิ่ง’ มาตลอด จุดเริ่มต้นของการวิ่งมาจากการตรวจพบมะเร็งต่อมน้ำเหลือง หลังจากรักษาก็ย้อนกลับไปที่คิดว่า “ที่ผ่านมาเราแข็งแรงขนาดนี้แต่ทำไมยังป่วยได้” จนเกิดคำถามว่า “เราต้องแข็งแรงมากกว่าเดิมใช่ไหม?” จากนั้นมาจึงเริ่มมาดูแลเรื่องอาหารการกินและการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ออกมาวิ่ง....

ก้าวแรกสู่การเปลี่ยนแปลง

“วันแรกผมเริ่มวิ่งที่สวนลุมพินีในระยะทาง 2.5 กิโลเมตร แต่วิ่งได้แค่ 500 เมตรก็เหนื่อยแล้ว “การป่วยของเรานั้นเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เรารู้สึกว่า เราจะไม่มีทางกลับไปเป็นคนเดิมคนที่โรคมันสามารถมาเอาชนะร่างกายเราได้อีกแล้ว” สิ่งนี้จึงเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในการวิ่งของผมเมื่อเราวิ่งอย่างต่อเนื่องรู้สึกว่ามีแรงเสียดทานวิ่ง ทั้งๆ ที่แต่ก่อนเราไม่เข้าใจว่าวิ่งแล้วติดเป็นอย่างไร? แต่พอเจอกับตัวเองเลยเข้าใจว่าวิ่งแล้วติดเป็นอย่างไร? เพราะวันไหนที่เราไม่ได้วิ่งหรือออกกำลังกายให้เหงื่อออก “มันจะรู้สึกไม่สดชื่น” จุดเปลี่ยนแปลงที่สำคัญนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ถ้าเป็นทางด้านกายภาพ การตรวจเลือดหรือการตรวจ ‘สุขภาพ’ ส่วนนี้จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน แต่ถ้าเป็นความรู้สึกในแต่ละวัน รู้สึกสดชื่นมากขึ้น มีความมั่นใจ ไม่เหนื่อยง่าย และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้นอีกด้วย “ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่มีปัญหาสุขภาพให้เอาชนะใจตัวเองให้ได้ เพราะโอกาสแบบนี้ไม่ได้หากันได้ง่ายๆ ขอให้ทุกคนตั้งใจ และพยายามอย่างเต็มที่ ผมเข้าใจว่าทุกคนต้องมีท้อ เหมือน ชี้เกียจ ในช่วงแรกการที่จะออกมาวิ่งมันยาก แต่ถ้าทุกคนผ่านไปได้มันจะเป็นสิ่งที่ติดกับทุกๆ คน” หนึ่ง สรัญ ลิมสวัสดิวงศ์ บอก

ทั้งหมดนี้นับว่าเป็นอีกหนึ่งแบบอย่างดีๆ สำหรับคนที่กำลังพบเจอกับปัญหาชีวิต เพราะสิ่งที่คุณคิดว่ามันคืออยู่แล้ว มันไม่มีอะไรรับประกันได้ว่าจะไม่เกิดปัญหา ไม่ต่างอะไรกับ ‘สุขภาพ’ ถ้าคิดว่าร่างกายของคุณแข็งแรงพอแล้วก็ไม่มีการรับประกันได้

เช่นกันว่าจะไม่มีโรคแทรกแซง อย่างไรก็ตามทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้มันขึ้นอยู่กับว่าคุณจะจัดการกับสิ่งที่เจออย่างไร จะยอมรับให้เป็นไปตามกรรม หรือ จะสู้เพื่อ ‘เปลี่ยน’ มัน.... วิ่งสู่วิถีใหม่ สตอรี่ Run for new life Story

“สามัคคีโฟล์คซอง”

ดนตรีบำบัดสร้างชีวิตใหม่ให้เยาวชนผู้หลงเดินทางผิด

...เพราะความเชื่อว่า “ดนตรี” จะช่วยพัฒนาทักษะทางด้านสมองและอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นเครื่องบำบัดและฟื้นฟูจิตใจได้ ...คนที่มีดนตรีในหัวใจ เสียงดนตรีจะสามารถกล่อมเกล่า เยียวยาจิตใจ ให้คนอ่อนโยนขึ้นได้

โครงการสามัคคีโฟล์คซอง “Folk Song in Harmony” จัดโดย มูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข ได้ร่วมกับ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จึงเกิดขึ้นเพื่อถ่ายทอดความรู้เทคนิคและวิธีการในการเล่นดนตรีที่ถูกต้องให้กับเด็กและเยาวชนที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี ที่หลงเดินทางผิดแล้วถูกควบคุมความประพฤติใน 5 ศูนย์ฝึก และ 1 โรงเรียน ได้แก่ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมูทิตา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร โรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ และโรงเรียนฟ้าใสวิทยา เป็นการกระตุ้นให้เด็กสร้างสุขภาวะ โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อกลาง ช่วยลดพฤติกรรมที่รุนแรง เสริมสร้างความมั่นใจในการเล่นดนตรีโฟล์คซองเมื่อพ้นโทษสามารถนำไปประกอบอาชีพและเป็นแรงผลักดันให้เด็กและเยาวชนก้าวออกไปใช้ชีวิตในสังคมอย่างมั่นใจต่อไป



นางมานพ แจ่มอุทัย

ซึ่งนายมานพ แจ่มอุทัย ผู้ทรงคุณวุฒิแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า เยาวชนคือผ้าขาว เกราะป้องกันภัยจากสังคมที่ตีที่ตีคือครอบครัว พ่อแม่ คุณครู เพื่อน และเมื่อเยาวชนพลัดหลงทางผิดต้องถูกลงโทษ กักขัง เชื่อว่าเด็กจะมีความเครียด กตัญญู อยากออกไปสู่โลกภายนอก ตอนนี้เขาเหมือนนกที่มีปีก แต่บินออกจากกรงไม่ได้ จนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม ฉะนั้นการดูแลและการเยียวยาจิตใจ จึงเป็นหนึ่งในภารกิจของ สสส. เพื่อหาตัวช่วยให้เยาวชนในบ้านต่างๆ “ดนตรี” จึงเป็นเครื่องมือในการตอบโต้ของการบำบัดจิตใจมากที่สุด เพราะเสียงดนตรีทำให้คนเล่นและคนฟังผ่อนคลายความกังวล ลดความขัดแย้ง ทำให้จิตใจอ่อนโยน สร้างสัมพันธที่ดีและก่อให้เกิดความสามัคคี ผ่อนคลาย และมีพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้นทั้งยังสามารถเป็นวิชาความรู้ติดตัว ไปสู่การประกอบอาชีพทางด้านดนตรีได้ในอนาคต



รศ.ดร.สุกรี เจริญสุข

ด้านรองศาสตราจารย์ ดร.สุกรี เจริญสุข ประธานมูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข บอกว่า งานศิลปะทุกชนิดเป็นเสรีภาพที่ทุกคนจะทำให้หัวใจที่เสรีนำไปสู่ การพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ เด็กเกิดมาทุกคนมีความสามารถที่แตกต่างกันแต่ ความสามารถนั้นต้องมาจากการฝึกฝน ฝึกฝนให้เชี่ยวชาญ เพราะดนตรีเป็นเรื่องของ พรสวรรค์เพียงแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก 99 เปอร์เซ็นต์คือพรแสวงสุดท้ายแล้วเราจะ พบว่าไม่มีใครทำให้เราเก่งได้นอกจากตัวเราเองต้องฝึกทุกวัน เด็กที่เข้าร่วมโครงการ ในวันนี้ถือว่าได้รับโอกาสที่ดีมาก เพราะดนตรีเป็นเสมือนยาบำบัด เป็นอาชีพ เป็น เพื่อน เป็นความหวังอนาคตของเขา ที่ทำให้เขาสามารถเดินต่อไปได้อย่างมีความหวัง ขอให้ทุกคนอย่าสิ้นหวัง คนเราเลือกเกิดไม่ได้ เราลบอดีตไม่ได้เราเขียนประวัติศาสตร์ ของเราใหม่ไม่ได้แต่ทุกคนสามารถเลือกอนาคตได้ “ความหวังในชีวิตมาจากตัวของ เราเอง”



ครุฑอมมี

ด้านนางสาวทนายรัตน์ โสภณพงษ์ หรือ ครุฑอมมี สมาชิกวงจันทร์แรม บอกว่า เมื่อ 4 เดือนที่แล้วได้รับการติดต่อจากมูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข ให้เข้าร่วม โครงการสามัคคีโฟล์คซองของ “Folk Song in Harmony” ให้ถ่ายทอดความรู้ เทคนิค และวิธีการให้กับเด็กและเยาวชนทั้ง 5 ศูนย์ฝึก และ 1 โรงเรียน ซึ่งสิ่งที่วงจันทร์แรม ได้ในวันแรกที่เจอเด็กๆ ไม่ใช่ ความรุนแรง ความก้าวร้าว แต่สิ่งที่ได้คือแพชชั่น (Passion) เห็นแววตาเด็กที่พร้อมจะเปิดใจเรียนรู้ดนตรีบางคนไม่เคยรู้จักดนตรี หรือ บางคนไม่มีโอกาสได้จับเครื่องดนตรีมาก่อน การสอนดนตรีที่เกิดขึ้นจึงเป็นการสอน ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน มีการวางแผนว่าแต่ละสัปดาห์จะสอนอะไร? การที่เราเป็น นักดนตรีก็อยากทำให้เขาได้ทั้งหมดแต่ด้วยระยะเวลา และการประเมินความจำเป็น จึงต้องตัดทอนให้แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเขาสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เช่น การอ่านโน้ต การฝึกความเป็นมืออาชีพ เขาต้องฟัง-พูด-อ่าน-เขียนได้ต้องรู้จักทฤษฎี รู้จักการรวมกับ วงฉะนั้น เขาจะได้รู้จัก 3 อย่าง คือ พื้นฐานการรวมวง และประยุกต์ ใช้ ไม่ว่าจะสถานการณ์เฉพาะหน้าเป็นยังไง เขาจะต้องรับมือได้อย่างมืออาชีพ แต่

ทว่าปัญหาที่เจอคือ เครื่องดนตรีมีจำกัด แต่เราต้องจัดหามาให้เด็กได้เล่นกันครบวง ซึ่งสิ่งที่น่าทึ่ง คือ “เขาทำได้” “เขามี ศักยภาพมากกว่าที่เราคิด” “จากวันนั้น ถึงวันนี้ความรู้และเทคนิคที่เขาได้รับไปเขาสามารถนำไปถ่ายทอดให้กับรุ่นน้องได้ และสามารถต่อยอดด้วยการเรียนและเล่นดนตรีอาชีพได้ ทั้งหมดนี้คือ “ภาพจำที่ดี” ซึ่งมันสำคัญกว่าทฤษฎีทั้งปวง” อยากให้ เขาจำความรู้สึกตอนที่ได้เล่นดนตรีแล้วทุกคนยิ้มไปด้วยกัน มันมีความหมายและสร้างช่วงเวลาแห่งความสุขให้เกิดขึ้นจริงๆ”
ครุฑอมมี บอก

“เอก” (นามสมมุติ) เด็กหนุ่มอายุ 20 ปีจากศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก บอกว่า เมื่อ 3 ปีที่แล้ว มีความผิดฐานมียาเสพติดไว้ในครอบครอง และ ต้องใช้ชีวิตที่บ้านนี้ต่อไปอีก 5 ปี ครั้งแรกที่มีครูจากมูลนิธิ และวงจันทร์แรมเข้ามาสอนผมดีใจมากและเกิดแรงบันดาลใจ อยากเล่นดนตรีอย่างจริงจังและในที่สุดเราก็ทำสำเร็จ ผมกับ เพื่อนได้รวมตัวกันเป็นวงเพื่อไปเล่นดนตรีเปิดหมวกที่ อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิและตลาดนัดจตุจักร ได้เงินมาจำนวนหนึ่ง ซึ่งมันทำให้ผมภูมิใจมาก นอกจากนี้การได้เข้าร่วมโครงการ ในครั้งนี้ นอกจากวิชาความรู้ที่ได้รับแล้วผมยังได้มิตรภาพ

จากเพื่อนๆ ทุกบ้าน สามารถพูดได้เลยว่ากิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้พวกเราคลายเครียด ดนตรี คือยาบำบัดขั้นดี เราเล่น ดนตรีได้ทุกที่ และที่นั่นต้นตัมก็คือ ตอนนี้เสียงดนตรีทำให้ ความสัมพันธ์ระหว่างผมกับพ่อแม่ดีขึ้นมาก ความผูกพัน ในครอบครัวเริ่มก่อตัวขึ้นเพราะดนตรี ...แม่ขอให้ผมเล่น เพลงโปรดให้แม่ฟังทุกครั้งที่เราเจอกัน ผมดีใจที่เสียงดนตรี จากลูกชายทำให้คนเป็นแม่ยิ้มได้

ด้านชาติ (นามสมมุติ) อายุ 17 ปี เยาวชนจากศูนย์ ฝึกอบรมเด็กชายบ้านมุขิตา บอกว่า ตนต้องรับโทษเพราะ เพื่อนสนิทที่ไว้ใจมากที่สุด เป็นเหตุให้มีความผิดฐานรับซื้อ

ของใจและต้องเข้ามาอยู่บ้านนี้รวมระยะเวลา 1 ปี 6 เดือน เรื่องที่เป็นเหมือนฝันร้ายในอดีตที่ทำให้ผมต้องเข้ามาใช้ชีวิตที่บ้านมุตตาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนถึงวันนี้กว่า 1 ปีแล้ว แต่เดิมผมไม่ได้เกรหรือยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ทำหน้าที่เรียนหนังสือ ใช้ชีวิตเหมือนเด็กทั่วไปเมื่อผมโตขึ้นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ห่างเหินมากขึ้น มีการทะเลาะ มีปากเสียงกันทุกครั้งที่อยู่กัน ผมเริ่มไม่ฟังเสียงของพ่อแม่ นั่นคือต้นเหตุที่

ทำให้ผมหันไปพูดคุย และพึ่งพาเพื่อนจนต้องเข้ามาใช้ชีวิตในบ้านมุตตาแห่งนี้ และเมื่อได้เข้าร่วมในโครงการฯ ครูสอนให้เล่นดนตรี สอนวิธีอ่านโน้ต ตอนแรกก็กังวลว่าโน้ตแต่ละตัวคืออะไร? เป็นยังไง? เราจะทำได้ไหม? แต่เมื่อได้สัมผัส ผมมีความสุขกับเสียงดนตรีมาก และอีกไม่นานเมื่อพ้นโทษออกไป ผมจะนำความรู้ที่ได้ไปเป็นอาชีพ ไปเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างรายได้เพื่อดูแลลูกและภรรยาต่อไป



ดา เอ็นโดรฟิน

ช่วงชีวิตของหลายๆ คนดีขึ้น เพราะดนตรีเป็นเสมือน “ยาธรรมชาติ” ไม่ว่าจะเป็นยังก็แล้วแต่เชื่อว่าน่าจะมีความสุขกับการได้ฟัง ได้ร้องเพลง” ดา เอ็นโดรฟิน บอก

สำหรับแขกรับเชิญพิเศษในงาน นางสาวธนิศา ธรรมวิมล หรือ ดา เอ็นโดรฟิน บอกว่าวันนี้มาเป็นกำลังใจให้น้องๆ ทุกคน เพราะเราเคยผ่านจุดนี้มาแล้ว คือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ทำให้เราต้องไปพบเจอเรื่องดีบ้าง ร้ายบ้าง แต่พอเราได้เล่นดนตรี เสียงดนตรีมันยึดเหนี่ยวเราไว้ ดนตรีกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การเล่นดนตรีมันเหมือน Music Therapy (ดนตรีบำบัด) ไปในตัวเราได้ผ่อนคลาย และเสียงดนตรีหรือเสียงร้องของเรา ยังสร้างความสุขให้กับผู้ฟัง ดนตรีสร้างอาชีพเราได้ทำอาชีพที่เรามีความสุข มันคือสิ่งวิเศษที่สุด

“โครงการนี้ดีมาก เพราะทำให้เด็กได้รู้คุณค่าของตัวเองในอีกมุมหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นเจอปัญหาอะไรมาเชื่อว่าดนตรีจะทำให้มันง่ายขึ้น พัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นนักดนตรีที่มีคุณภาพในอนาคต ไม่น่าจะมีโอกาสเติบโตไปเป็นโปรดิวเซอร์ (Producer) หรือนักดนตรีมืออาชีพ หรืออยู่กับเส้นทางสายดนตรีในอนาคตก็ได้ เพราะดนตรีไม่ว่าจะเป็นแนวไหน ดาก็เข้ามาเสมอว่ามันทำให้



แม้ว่าวันนี้โครงการสามัคคีโฟล์คของ “Folk Song in Harmony” จะเป็นเพียงแค่มหกรรมเล็กๆ แต่บรรยากาศก็เต็มไปด้วยความอบอุ่นที่มีพลัง เด็กและเยาวชนทุกคนแม้ว่าจะดูตื่นเต้น แต่เมื่อเขาได้ยืนอยู่บนเวที ได้จับไมค์ จับเครื่องดนตรีที่เขาชอบ ทำให้คนฟังสัมผัสได้ถึงความสุข ความมุ่งมั่นตั้งใจของเด็กๆ บ้านได้ถ่ายทอดออกมาทำให้คนฟังอึ้ง อึ้งตา อึ้งใจ ซึ่งในอนาคตเมื่อเขากลับไปอยู่ในสังคม อยากให้

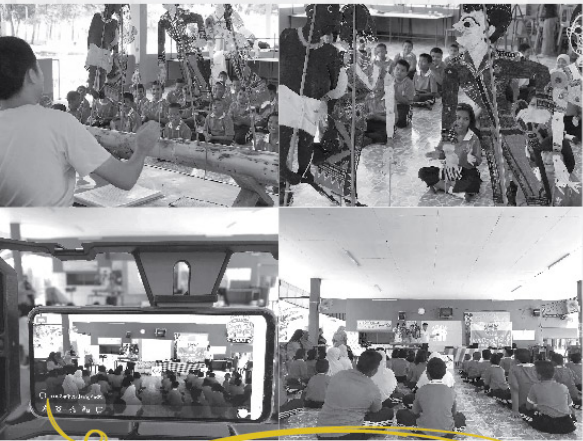
ทุกคนระลึกถึงวันนี้ เพราะนี่คือ “ความมหัศจรรย์” ที่สามารถเยียวยาจิตใจ ทำให้เขาใจเย็นขึ้น มีสติมากขึ้น กลับออกไปแม้ว่าชีวิตจะสะดุดบ้างแต่สิ่งนี้จะเป็นคำตอบที่จะเยียวยาให้เขาสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ และหากมีโอกาสอยากให้กลับมาช่วยงานที่บ้าน มาสอนน้องๆ เล่นดนตรีแบบที่เขาเคยได้รับ โอกาสเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์สูงสุดให้กับคนอื่น ๆ เหมือนอย่างที่เขาได้ในวันนี้...





ศิลปสร้างสุข

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้จะพาไปพบกับกิจกรรมภายใต้เครือข่ายศิลปวัฒนธรรมชุมชน ในภูมิภาคต่างๆ ทั้งส่วนของโครงการเครือข่ายสื่อศิลป์ พลเมืองสี่ จุดศูนย์ สร้างสุขภาวะชุมชน อย่าง โครงการพลเมืองเด็ก 4.0 ฉลาดใช้สื่อ สุนักสื่อสารสร้างสรรค์ชุมชน 3 ดี ในพื้นที่จังหวัดกระบี่ ภายใต้การทำงานของศูนย์สื่อสารเด็กไทยมุสลิม ได้มีการกิจกรรมคาราวานโรงเรียนชุมชน 3 ดีวิถีสุข •สื่อดี •พื้นที่ดี •ภูมิดี + นักสื่อสารชุมชนขึ้น โดยมีกิจกรรมสื่อสร้างสรรค์ หนังสือนิทาน อังคณาภิรมย์ เล่าเรื่องราวในประเด็นต่างๆ อาทิ กินอย่างไร? ไม่ให้อ้วน / รู้จักสื่ออย่างเท่าทัน / ฉลาดกิน ฉลาดใช้ ฉลาดออกกำลังกาย ลดอ้วนในเด็กในชุมชน ที่โรงเรียนกลุ่มเป้าหมายใน จังหวัดกระบี่ อาทิ โรงเรียนบ้านนาง โรงเรียนบ้านคลองหมากและโรงเรียนบ้านคลองรั้ว

โรงเรียนบ้านคลองหมาก

โดยกิจกรรมที่เกิดขึ้นครั้งนี้ นายฮาริส มาศชาย ผู้รับผิดชอบโครงการ บอกว่ากิจกรรมนี้มีการจัดให้นักสื่อสารสร้างสรรค์ได้ร่วมลงพื้นที่ดังกล่าวเพื่อนำเสนอในรูปแบบคาราวานสื่อชุมชนในโรงเรียนเรื่องราวจากการที่ได้ผลิตในการเผยแพร่ให้แก่น้องๆ เด็กและเยาวชนในโรงเรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ จากการเรียนรู้สุขภาวะชุมชน(Healthy Space) ในโรงเรียนให้มีความเชื่อมโยงกับประเด็นรู้เท่าทันสื่อปัจจัยเสี่ยง ผ่านมิติสื่อศิลปะและวัฒนธรรมชุมชนตามเป้าหมาย และตัวชี้วัดเมืองสามดีวิถีสุข โดยมีกิจกรรมการเปิดฉายภาพยนตร์สั้นสารคดี / หนังสือนิทานสื่อสร้างสรรค์ กิจกรรมส่งเสริมทางกายรู้เท่าทันสื่อปัจจัยเสี่ยงเพื่อปกป้องโรคอ้วน ผ่าน 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกายและสร้างอารมณ์อย่างมีความสุข

โรงเรียนบ้านคลองรั้ว





ตามมาด้วยการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรม เรื่องตัว
 ชีวิต เครื่องมือติดตามการพัฒนานักสื่อสารสุขภาวะ และจัดการองค์ความรู้ ให้กับภาคีเครือข่าย
 โครงการย่อยระดับพื้นที่ทั่วประเทศใน 4 ภูมิภาค โดยมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการพัฒนา และสร้าง
 การเปลี่ยนแปลงชุมชนอย่างมีส่วนร่วมของศิลปิน เยาวชน ผู้นำชุมชนผ่านกระบวนการสื่อศิลปวัฒนธรรม
 เพื่อการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ต่างๆ เพื่อร่วมทำความเข้าใจถึงพันธกิจและแนวทางการขับเคลื่อนงาน
 ของแผนงานและตัวชีวิต เครื่องมือติดตามการพัฒนานักสื่อสารสุขภาวะมีบรรยายเรื่อง “นักสื่อสาร
 สุขภาวะ / ผู้นำการเปลี่ยนแปลง การคืนข้อมูลภาพรวมการติดตามประเมิน และการเขียนข้อเสนอ
 โครงการที่ดี การตั้งวัตถุประสงค์ กิจกรรม ผลลัพธ์ ทบทวนตัวชีวิตเดิม ตัวชีวิตใหม่ (นักสื่อสารสุขภาวะ
 / ผู้นำการเปลี่ยนแปลง) โดยรองศาสตราจารย์ ดร.เกศินี ประทุมสุวรรณ

ทั้งนี้ในกิจกรรมที่เกิดขึ้นภาคีเครือข่ายได้ร่วมฝึกปฏิบัติการเขียนวัตถุประสงค์กิจกรรมที่
 สอดคล้องกัน และสามารถวัดผลได้จริงเป็นรายโครงการ และนำเสนอเป็นตัวแทนภูมิภาคทำความเข้าใจ
 “แบบประเมินใหม่ นักสื่อสารสุขภาวะ / ผู้นำการเปลี่ยนแปลง” รวมถึงทบทวนเครื่องมือเดิมที่ใช้ใน
 ปีที่แล้ว การปรับปรุงต่อยอดแบบประเมินเดิมด้วยการใช้ Google form ตามแบบประเมินตัวชีวิต 3 ดี
 โดยอาจารย์ไพรัตน์ พันศิริ

ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดประเด็นการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ที่มีการใช้กระบวนการ
 สื่อศิลปวัฒนธรรมตลอดจนเกิดนโยบายสาธารณะจากการขับเคลื่อนของภาคีศิลปวัฒนธรรมเพื่อการ
 เปลี่ยนแปลงในพื้นที่ อันนำไปสู่โครงการต้นแบบที่ดีทางด้านสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะใน
 ระยะยาวนั่นเอง



ปิดท้ายที่โครงการหมอลำหุ่นชุมชน 3ดี วิถีสุข ของกลุ่มหมอลำหุ่นคณะเด็กเทวดา โครงการที่เติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ ล่าสุด
 รายการคาราวานสำราญใจ เทียนไปโนชุมชน ทางช่อง 33 ได้ลงไปยังพื้นที่เพื่อนำเสนอเรื่องราวดีๆ ออกมาเพราะเห็นว่าที่นี่มีการพัฒนา
 ของพื้นที่ เป็นศูนย์กลางถ่ายทอดภูมิปัญญาจากปราชญ์ชาวบ้าน ศิลปินพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน เกิดพื้นที่เรียนรู้ของเด็กและเยาวชน
 ในชุมชน พัฒนาศักยภาพและสุขภาพเยาวชน ด้วยกระบวนการศิลปะบูรณาการผ่านสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน เช่น ศิลปะการละครร่วม
 สมัย(หมอลำหุ่น) ที่เป็น “สื่อดี” โดยมีศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน(หมอลำกลอน,ดนตรีพื้นบ้าน,งานหัตถกรรมพื้นบ้าน) ที่เป็น “ภูมิดี” นอก
 จากนี้มีการแบ่งปันถ่ายทอดวิถีชีวิตอีสาน สื่อศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้กับมหาวิทยาลัยในพื้นที่ด้วย

ซึ่งพื้นที่ที่ใช้ถ่ายในครั้งนี้เป็นชุมชนบ้านดงน้อย ในอำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม โดยสามารถติดตามชมได้ในวันเสาร์
 เวลา 7.20 น. ทางช่อง 33 เร็วๆ นี้

ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนที่ผ่านมา ซึ่งในอนาคตต่อไป มาติดตามกันว่าจะมีกิจกรรมไหน โครงการใดบ้าง
 และแต่ละกิจกรรมจะเป็นอย่างไร น่าสนใจแค่ไหน ติดตามได้ที่....



ทำสมองประลองปัญญา กับ Hoshi Sudoku

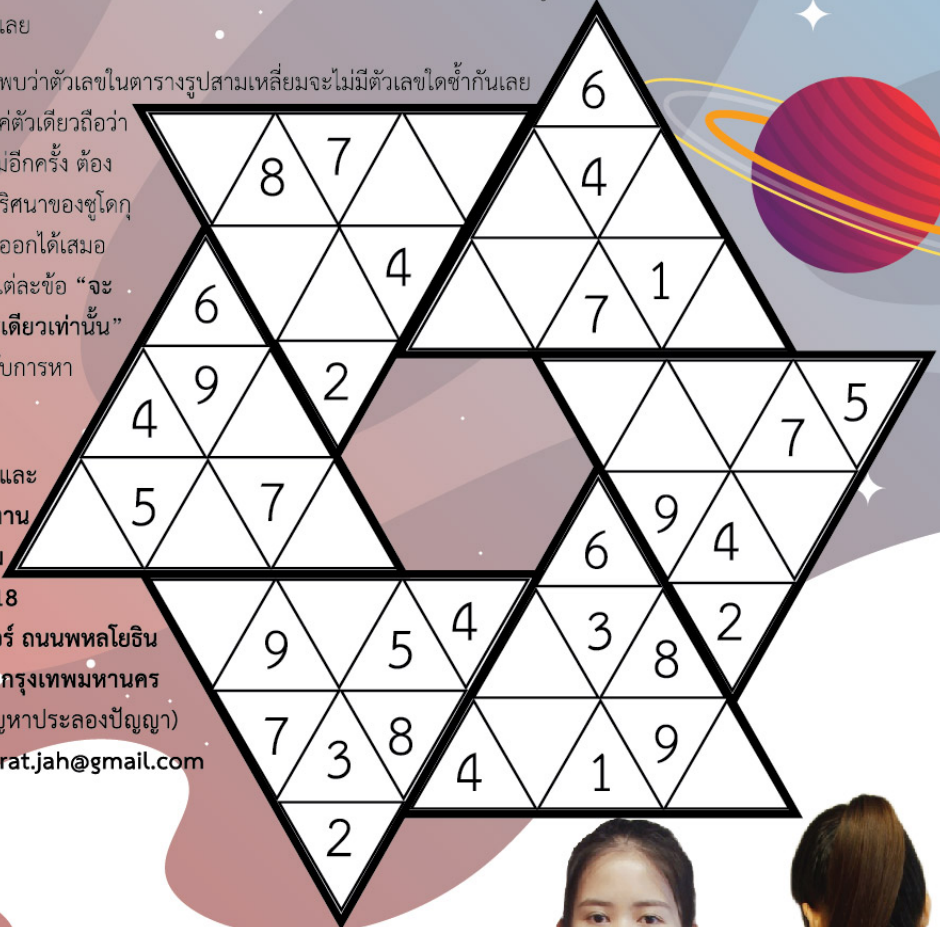
ไขปัญหาประลองปัญญา

มาอีกครั้งแล้วสำหรับโฮชิ ซูโดกุ (Hoshi Sudoku) เพิ่มความท้าทายขึ้นมาอีกขั้นกับเกมซูโดกุ ซึ่งโฮชิ ซูโดกุนี้นอกจากจะทำหายความสามารถ ไหวพริบ ของผู้เล่นแล้ว ยังเป็นการทดสอบสายตาของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี คราวนี้ไม่ได้มาเป็นตาราง 9 ช่องแล้ว แต่มาเป็นสามเหลี่ยมที่ซ้อนกัน วิธีการเล่นก็เช่นเดิมเพียงแค่เติมเลข 1-9 ลงในตารางรูปสามเหลี่ยม โดยในแต่ละแถว แต่ละแนวจะมีเลข 1-9 ไม่ซ้ำกันเลย

ซึ่งเมื่อได้ลงมือทำแล้วจะพบว่าตัวเลขในตารางรูปสามเหลี่ยมจะไม่มีตัวเลขใดซ้ำกันเลย

เพราะหากมีตัวเลขซ้ำกันเพียงแค่ตัวเดียวถือว่า “ทำผิด” จะต้องทำใหม่ เริ่มใหม่อีกครั้ง ต้องใจเย็นๆ ดูดีๆ เพราะทุกๆ เกมปริศนาของซูโดกุ ที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ต้องค่อยๆ คิดหาคำตอบ ซึ่งในแต่ละข้อ “จะมีคำตอบที่ถูกต้อง เพียงวิธีการเดียวเท่านั้น” ที่จะไขปริศนาให้ได้ ขอให้โชคดีกับการหาคำตอบ

หากได้คำตอบที่ถูกต้องและมั่นใจแล้ว ส่งมาหาเราที่ แผนงาน
สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริม
สุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118
ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
10400 (วงเล็บมุมซองว่าไขปัญหาประลองปัญญา)
หรือส่งอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com



Hoshi Sudoku

คำตอบที่ถูกต้อง ทางทีมงานจะสุ่มคัดเลือกเพียง 10 ท่านเท่านั้น เพื่อรับของรางวัลเป็น ซึ่งฉบับนี้เป็น “เสื้อสีขาว วิ่งสู่อชีวิตใหม่สตอรี่” เหมาะที่จะสวมใส่ไปวิ่งกับเราในโครงการวิ่งสู่อชีวิตใหม่สตอรี่ : Run For New Life Story” มาทดสอบสายตาก่อนออกวิ่งไปด้วยกันนะ

รับคำตอบถึงวันที่ 25 ธันวาคม 2562 เท่านั้น และสามารถดูเฉลยของกิจกรรมไขปัญหาประลองปัญญาในฉบับที่ผ่านมาได้ที่

www.facebook.com/art.culture4h

** ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิกแจ้งได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com



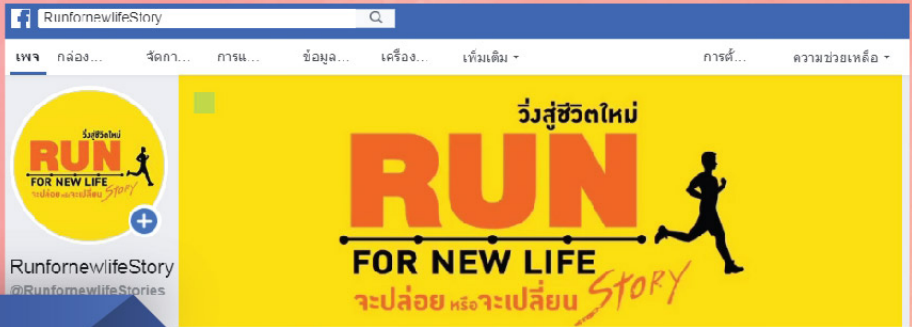
วิ่งสู่ชีวิตใหม่

STORY



จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน

ตามติดชีวิต 8 คนต้นแบบ แบบเชิงลึกลับ ได้อ่านต่อเนื่อง ที่



RunForNewLifeStory @RunfornewlifeStories

Fanpage



RunForNewLife Story

ผู้ติดตาม 51 คน



วิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLife Story

Youtube



www.artculture4health.com/runfornewlifestory

Website

เพราะการวิ่งไม่ได้เปลี่ยนแค่สุขภาพ
แต่ยังเปลี่ยนชีวิตของใครหลายๆ คน
มาวิ่งสู่ชีวิตใหม่ไปด้วยกัน

มาตามติดชีวิตบุคคลต้นแบบไปกับเราสิ...

วิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run for New Life Story

